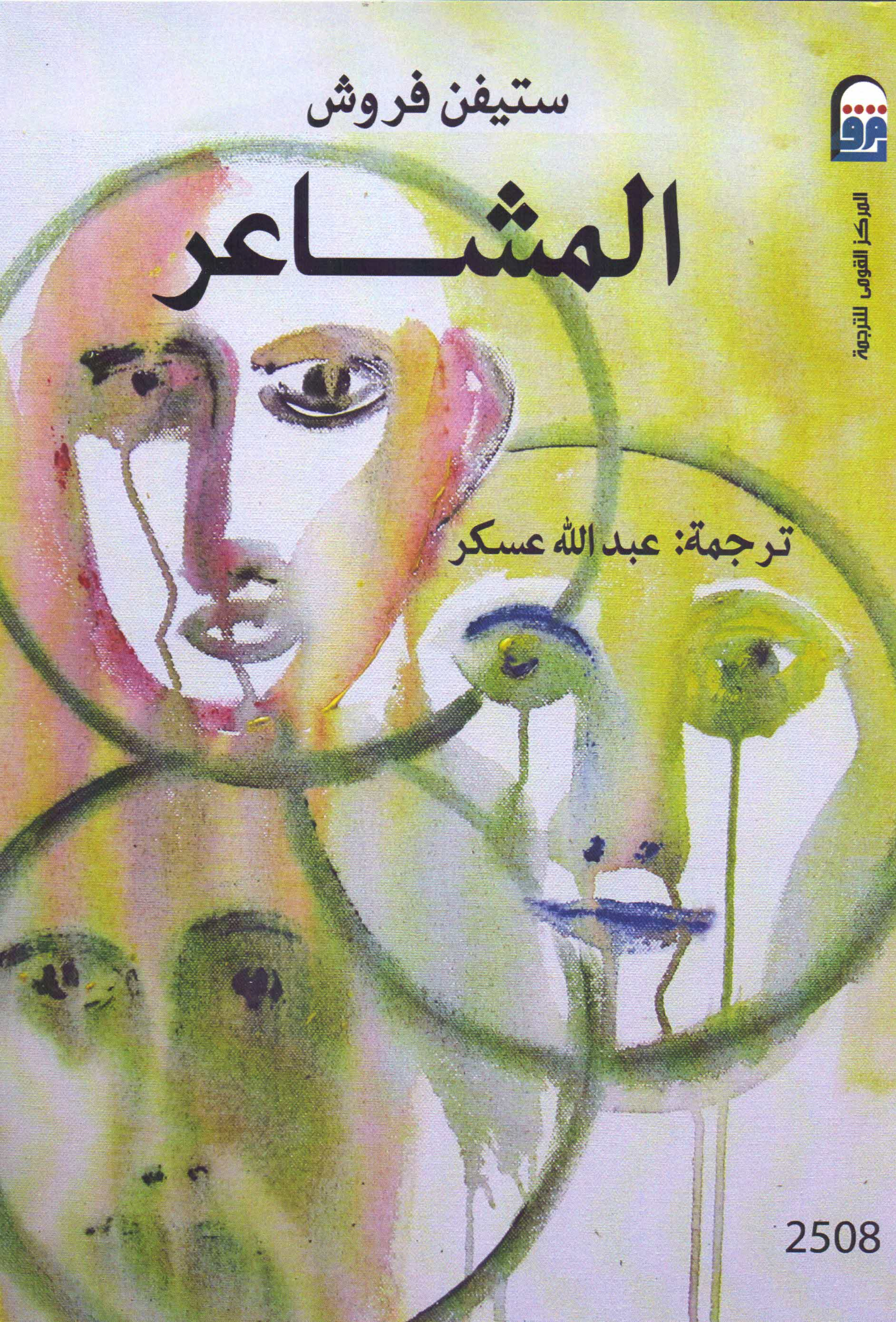

ستيفن فروش
المشـــاعر
ترجمة: عبد الله عسكر
المركز القومى للترجمة
2508



الجميع يتحدث عن مشاعره، ولكن ما تلك المشاعر بالضبط؟، وما الخصائص المميزة لها؟، وكيف تختلف المشاعر عن الانفعال والوجدان؟، وكيف تتدخل مشاعرنا بالتأثير فينا وفي أسلوب وأنماط المجموعات التي نحيا فيها؟.

في هذا الكتيب الرائع يقوم الكاتب الشهير ستيفن فروش بالبحث والاستفهام عن المشاعر بوصفها حقلاً من حقول المعرفة وينظر في هذا البعد الخفي من الذات وفي عمله المساعد في تشكيل العالم من حولنا، ويقدم الكتاب مقدمة تبعث على التفكر وتحفيز الذهن، وفي الوقت نفسه تعد مدخلاً شارحًا للآراء والنقاشات الجدلية الأساسية التي تتحدث عن المشاعر في علمنا الحديث.

يعد هذا الكتيب مصدراً ممتعًا ومدخلاً سهل الفهم للطلبة والأكاديميين ولأي شخص لديه ذلك الاهتمام باكتساب فهم أعمق لهذا الجانب الأساسي للحياة: المشاعر.

تصميم الغلاف: نيرفانا

المشاعر

المركز القومى للترجمة
تأسس فى أكتوبر ٢٠٠٦ تحت إشراف: جابر عصفور
مدير المركز: أنور مغيث

- العدد: 2508
- المشاعر
- ستيفن فروش
- عبد الله عسكر
- اللغة: الإنجليزية
- الطبعة الأولى 2015

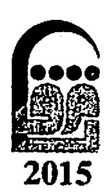
هذه ترجمة كتاب:
FEELINGS
By: Stephen Frosh

شارع الجبلاية بالأوبرا- الجزيرة- القاهرة. ت: ٢٧٣٥٤٥٢٤ فاكس: ٢٧٣٥٤٥٥٤
El Gabalaya St. Opera House, El Gezira, Cairo.
E-mail: nctegypt@nctegypt.org Tel: 27354524 Fax: 27354554

المشاعر

تأليف: ستيفن فروش

ترجمة: عبد الله عسكر



2015

بطاقة الفهرسة
إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

فروش ، ستيفن
المشاعر/ تأليف: ستيفن فروش، ترجمة: عبد الله عسكر.
ط ١ – القاهرة: المركز القومي للترجمة، ٢٠١٥
١٦٠ ص، ٢٤ سم
١ – الشعور
(أ) عسكر، عبد الله (مُترجم)
(ب) العنوان ١٥٢,٤٤

رقم الإيداع: ١٦٤٥٥ /٢٠١٤
الترقيم الدولى: I.S.B.N - 978 - 977 - 718 - 785 - 5
طبع بالهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية

المحتويات

هذا الكتاب يصدر فى الثقافة الغربية ضمن سلسلة " شــورت كــتس (اختصارات): كتب صغيرة عن قضايا كبيرة"

وهى سلسلة جديدة من المداخل السهلة والمختصرة لــبعض القــضايا الكبرى فى عصرنا، فهى تقدم تغطية شاملة للظواهر الاجتماعيــة والثقافيــة والسياسية الجديدة كما تتنوع الموضوعات والقضايا ما بين جوجل والنظــام المالى العالمى... وتمتد من التغيرات المناخية إلى الرأسمالية الجديدة، ومــن المدونات إلى مستقبل الكتب. وفى حين تركز سلسلة شورت كتس أساسا على القضايا والموضوعات والنقاشات ذات الصلة بما يجــرى، وكــذلك علــى المفكرين فى مجالى العلوم الاجتماعية والإنسانية، فإنها مــن المفتــرض أن تجتذب جمهورا واسعا باحثا عن رابط قوى بينه وبين النقاشات الاجتماعيــة والسياسية والفلسفية التى تفرض نفسها على الساحة.

من أهم الكتب التى صدرت ضمن هذه السلسلة:

مواجهة التغير المناخى	**Confronting**
كونستانس ليفر – تر اسى	**Constnce Lever – Tracy**
المشاعر	**Feelings**
سيفن فروش	**Stephen**
التفجيرات الانتحارية	**Suicide Bombings**
رياظ حسان	**Riaz Hassan**
الويب ٢,٠	**Web 2.0**
سام هان	**Sam Han**
المال العالمى	**Global Finance**
روبرت هولتون	**Robert Holton**
الحرية	**Freedom**
نيك ستيفنسن	**Nick Stevenson**

كلمة محرر السلسلة

ما مكانـــة المشاعر في الحياة الإنسانية؟ وهــل هناك جديد في الطريقة التي يخبر بهــا الرجال والنساء عن مشاعرهم في عالمنا المعاصــر؟ بهــذه المعالجة التي جاءت في حينها لهذا الموضوع يقــدم لنــا ســتيفن فـــروش **Stephen Frosh** كلاً من المقدمة المتقنة التي تتميز بالحرفية والبراعــة مــع مدخل لديناميات الحياة الانفعالية، والنقد الرائع الــذي يوضــح كيــف ينمــو الأشخاص ليصبحوا أكثر مهارة - بمرور الوقت - في إنكــار لمــشاعرهم، ويقول **Nietzshe** "إن أفكارنا تتبع مشاعرنا ولكنها دائمًا مــا تكــون أبــسط"، ويظهر فروش **Frosh** في هذا الكتيب تمكنًا وبراعــة ملحوظــة فــي تعقــب الروابط البينية المعقدة بين مشاعرنا وأفكارنا، وكذلك يتعرض للفروق بالغــة الدقة التي تميز بين المشاعر والانفعالات والتأثر، ويتنوع أسلوب الكاتب ولكنه يقدم لنا ذلك بشكل أساسي من خــلال استعراض أمثلة فــي تــاريخ التحليــل النفسي ومتنوعاتــه - مثل المحاضرات والأحاديث الشعرية العاطفيــة فــي خطاب المشاعر، والنتيجة أننا أمام مقدمة موضحة وشارحة للحدود والملامــح الوجدانية لحياتنا وكذلك لحياتنا، ذاتها في هذه الأوقات، ومن هنا يعــد كتــاب "المشاعر" لمؤلفه فروش "**Frosh**" من الكتيبات التي تحمل للقارئ متعة حقيقية.

منظر اجتماعى، وكاتب ورئيس قسم علم الاجتماع بجامعة فليندرس بأستراليا، وهو أيضًا أستاذ زائر فى قسم علم الاجتماع فى الجامعة المفتوحة بالمملكة المتحدة، وأستاذ زائر بقسم علم الاجتماع بجامعة دبلن بأيرلندا. ومن بين الموضوعات المتنوعة التى كتب عنها برزت كتاباته عن الهوية والعولمة والمجتمع والشهرة والحراك، حتى إن الكثير منها قد نشر بحوالى ست عشرة لغة.

إهداء

إلى أسرتي، حيث المشاعر متقدة

١

بمَ تشعر؟

إذا حملنا المشاعر محمل الجد وأردنا التحدث عنها بهذا الأسلوب، فلابد لنا على الأقل - أن نكون قادرين على أن نذكر شيئًا عن ماهيتها، فكيف يكون الأمر عندما "تشعر" بشعور ما؟ وهل الترادف اللغوي بين "يتملكك شعور"، و"تشعر" بمعنى تلمس يعني شيئًا ما؟، وإذا كان الأمر كذلك: فما الذي نلمسه عندما "نشعر"؟

تقول **Eve Kosofsky Sedgwich (2003, p17)**: إن كتابها 'لمس المشاعر" يشير إلى الاستبصار بأن هناك ارتباطًا وثيقًا بين الانفعالات والملمس، فإذا كان هناك شيء "مؤثر **touching**" فهو يحركنا لكي نشعر، وإذا شعرنا بشيء فإننا أيضا "تلمسه"، ويتضمن الشعور أيضا جانبا متعلقا بالحركة، ويتجسد في فكرة أننا عندما نشعر شعورًا عميقًا بشيء فإن هذا يعني أن هذا الشعور يؤثر فينا و"يحركنا". ويوسع **Brian Massumi (2002)**- أحد أعمـــدة النظرية المعاصرة - هذه الفكرة ليربط الشعور بحركات الجسد، فيقول في الصفحة الأولى من كتابه: "عندما أفكر في جسدي وأتساءل عما يفعله ليكتسب هذا الاسم يبرز أمران؛ الأول: أنه يتحرك والثاني أنه يشعر، وحقيقة الأمر أنه يفعل الأمرين في ذات الوقت، فالجسد يتحرك بينما يشعر، ويشعر بأنه يتحرك"؛ مما يجعل الحركة والشعور على صلة وثيقة فالأولى تدفع وترفع الأخير، بينما يعطي

الأخير تغذية راجعة تعود على الحركة، ولكن فكرة "أن تحركنا" المشاعر لا تعني تمامًا "الحركة" بالمعنى الجسدي، فهى بالأحرى تقترح أن الشعور يغير شيئًا ما بداخلنا، فهو حدث يحدث تغييرًا وتبديلاً في شيء ما وينعكس في الوعي بحالة متحركة غير ساكنة أو مستقرة.

فالشعـــور مرتبط "باللمس" والحركـــة وكذلك بالأجســـاد والأمزجـــة والحالات العقلية المتقلبة، وبين كل هذه التعقيدات يوجد رابط في تعريف الوجـــدان والانفعال والشعـــور من الصعـــب اختراقه وقد يكـــون من غير الضروري فعل ذلك على الرغم من أن هناك مبدأ أصيلاً في محاولة تمييزه وإبرازه، وبينما نقوم بفك خيوط هذه الرابطة يصبح من الواضح لنا أن "خبرتنا" بالشعور قد تكون مختلفة عما يراه الآخرون فينا وعما تظهره أفعالنا الجسدية و(التي غالبًا ما يطلق عليها مصطلح "انفعال")، ويهتم العديد من المعلقين أيضًا بكيف أن كلاً من الانفعال والشعور مشتق من أو متداخل ومتشابك مع نوع من الكثافة غير اللغوية، والتي لا يمكن تسميتها في ذاتها وغير قابلة للإدراك الحسي بشكل مباشر ولكنها على الرغم من ذلك لها تأثيرها. ويقول **Antonio Damasio (2003, p.6):**

إن جوهر رؤيتي الحالية هو أن المشاعر هى التعبير عن نجاح الإنسان أو محنته، حيث إنها تقع في كل من العقل والجسد، فالمشاعر ليست مجرد حلية تضاف على الانفعالات يمكن للمرء الاحتفاظ بها أو إخفاؤها أو نبذها، فقد تكون المشاعر – وغالبًا ما تكون – أمرًا كاشفًا لحال الحياة داخل الكائن الحي باعتباره وحدة كاملة – فهى رفع للحجاب بالمعنى الحرفي للمصطلح.

يبدو أن هناك مستوى من الاتفاق على أن المشاعر هى تحويل الوجدان أو الانفعال إلى صيغة قابلة للترميز، فمن الممكن أن نعبر عن مشاعرنا - ولو بصعوبة وبشكل تقريبي - وربما يمنحهم هذا تكوينهم باعتبارهم شكلاً من أشكال الفعل البشري، وهذا أيضًا ما يؤدي إلى صعوبة مواصلة ذلك الاستقطاب الشائع بين الانفعال والمعرفة الإدراكية، أو الشعور والمعرفة، فإذا كان الشعور هو الانفعال مضافًا إليه الكلمات فبذلك يكون النقطة التي يسقط عندها الاستقطاب. وعلى أية حال - وكما نعرف من خبرتنا اليومية وبلا حاجة لأي واضع نظريات ليخبرنا - فالكلمات غالبًا ما تسبب المشاعر وتعبر عنها، وبالفعل قد تكون أكثر الأسباب شيوعًا لحالات الشعور. فما يقوله الشخص للآخر، وما نقرؤه أو نسمعه تعد من بين أضمن المصادر المسببة للشعور والتأثير علينا أو تحريكنا لنتأثر وكذلك الإحساس بأن شيئًا ما "لمسنا".

ولكن ما الذي يعنيه هذا - الذي يمكن تعريفه بسهولة - من أن شيئًا ما "حركنا" أو "لمسنا"، وهل يكون الأمر حقًا أننا نعرف بِمَ نشعر؟ ربما تكون المسألة هنا من النوع الذي يقيم روابط بين الانفعال باعتباره نوعًا من الاستجابة الآلية اللاتوسطية للأحداث، وللشعور باعتباره نسخة من ذلك، ولكن ما نعرفه عنها أكثر لتكون أكثر تكاملاً أو أكثر تفسيرًا، وكيف نربط بين طريقتنا في الشعور - "الحالة" التي نحن عليها بما يحدث لنا فعلاً؟ هل من الممكن أن يخطئ المرء شعوره ويؤمن بصدق أنه يشعر بشيء لا يشعر به "في الواقع حقًا"؟ أم أن الشعور دائمًا هو ما يفصح بحقيقة التجربة، حتى وإن تم ربطه خطأ بالموقف؟ فإذا كنت أشعر بالغضب أو بـــالخوف بوصفه

استجابة هذائية لما يحدث حولي فبذلك يكون من المعقول أن أقول إن هذا هو الشعور الذي يتملكني ولكنه غير منسجم مع "الواقع" (الشعور حقيقي ولكنه خاطئ)، ولكن هل يمكنني التصديق بأني سعيد عندما أكون في الواقع حزينًا؟ إذا كان الأمر كذلك هل هذه طريقة للكذب على نفسي - نوع من التظاهر يقوم فيه جزء من عقلي بإخفاء الحقيقة عن الجزء الآخر - حتى إنه في مكان ما "بداخلي" أعرف حق المعرفة بماذا أشعر حتى ولو كنت مؤمنًا بأنني لا أعرف؟ إن النكوص اللانهائي هنا واضح ولكن هذا لا يعني بالضرورة أن الفكرة خاطئة، ربما يكون الحال في الواقع أننا نادرًا ما نفهم مشاعرنا بشكل كامل، أو أن مشاعرنا غالبًا ما تفشل في التوافق مع انفعالاتنا، أو أن كلاً من الشعور والانفعال على خلاف دائم مع حقيقة موقفنا، أو قد يكون العكس، أي أن هناك أوقاتًا تتناسب فيها المشاعر التي تتملكنا مع نسخة من ذاتنا نحاول أن نبقي عليها (كأن نكون هادئين أو انفعاليين أو حكماء أو سريعي الغضب ومستشاطين أو حاسمين أو فاترين أو ودودين رقيقين)، وأنها تنتج الانفعالات الآلية المفترضة - أو على الأقل تلطفها وربما لا تكون مسألة بسيطة تتساءل عما إذا كانت المشاعر صحيحة ودقيقة أو لا. فلعل ما يحدث في الحقيقة يكون أكثر فهى بارعة وماهرة وتعمل مع الأمور لإنتاج نوع من الأثر وأنها لم تقم فقط بالتعامل مع الخبرة بشكل سلبي مستقبل فقط.

دعونا نأخذ مثالاً سيتم الرجوع إليه لاحقًا في هذا الكتاب وهو مثال "الشعور بالحزن"، في ظاهره يبدو الحزن شعورًا لا يقوم الناس باختياره، ولكنه في الحقيقة شعور يأتي إليهم عاقبة لأشياء تحدث، وتتضمن هذه الأشياء خسارة - وبخاصة الخسائر الكارثية والمصائب في الأشخاص

والممتلكات – ولكن أيضًا كما أشار (Freud, 1917a) ما يعد سوداويا نتيجة للخسائر الرمزية، مثل خسارة أو إمكانية خسارة فرص مستقبلية أو بالطبع خسارة حب، فالمثل الأعلي المفقود قد يكون حتى فكرة الشخص عن ذاته، فقد نحزن بسبب الشعور بالخزي أو بسبب خيبة الأمل أو الإحباط في الذات أو عند الفشل في مشروع، أو بسبب الغباء في أفعالنا الشخصية، أو الضرر الذي ندرك أننا ألحقناه بأنفسنا، ومن ثم يتدفق الحزن بدون قصد، ولو أمكن أن نضع "أسئلة خاصة بالشعور" لها ميزاتها الخاصة فقد تكون مثلاً: "كيف يمكن أن أتعامل مع ما حدث؟ وكيف يمكن أن أتحمل وطأة الخسارة؟ وكيف يمكن أن أمنع نفسي وأتوقف عن الغرق في كل هذه الدموع التي لا يمكن التحكم بها؟"، فكل هذه الأنواع من الأسئلة لها علاقة بوضعك بوصفها موضوعًا للشعور – الحزن الذي يعانيه الشخص وليس الذي يختاره، وعلى هذا النحو يبدو الحزن مختلفًا عن الانفعالات الأكثر إيجابية، ليس في أنها لا "يعانيها" المرء بشكل سلبي ("وقد فاجأته السعادة والفرح" كما عبر عنها **Wordsworth (1815)** في قصيدة موضوعها الحقيقي الخسارة الفادحة)، ولكن الأشخاص يكرسون أنفسهم لإيجاد السعادة بطرق قد لا يفترض فيها المرء أنه في حال مع الحزن.

ولكن هل الأمر كذلك حقا؟ إنه لا يتطلب الكثير من الجهد لإيجاد أمثلة على حالات يبحث فيها الأشخاص عن الحزن أيضًا، فالتراجيديا (أو المأساة) في المسرح والسينما وكذلك في الأدب والأغنيات مثال مألوف وشائع على ذلك، ويبدو أن لديها ذلك الأثر في جعل الأشخاص يشعرون بشعور أفضل تجاه أنفسهم، وربما يكون ذلك نتيجة لما يسميه الإغريق "التنفيس" أو "تطهير

العواطف"، بمعنى أن هذه التراجيديا (أو الأعمال التراجيدية) تثير المشاعر وتستدعيها ويتم بعد ذلك العمل مع تلك المشاعر وجعلها معقولة وبذلك تتم استعادة النظام لحالة الالتباس النفسي، وتتجه نحو اقتصاد نفسي طيّع يمكن التحكم فيه بشكل أكبر. وبذلك وعلى حد سواء: يبدو كأن الحزن له الثواب الخاص به، وأننا نسعى إليه ونلاحقه كما نسعى باحثين عن السعادة، فهل من الممكن أن يكون ذلك مثالاً على الأعمال التي أسماها **Freud (1920)** جدليًا (باعث الموت)؟، وهل هناك طريقة يكون فيها البشر كاملين فقط عندما تسمح فيها الجوانب التخريبيــــة أو العدمية أو ما يمكن أن يطلق عليها ببساطـــــة الجوانب "السلبية" لشخصياتنا لنفسها بالتعبير عنها؟ أم أن هناك شيئا أكثر دهاءً يعمل هنا؟ شيئًا له علاقة بمصطلحات مثل "العمق" و"الشدة" والذي يتم فيه البحث والسعي وراء أي شعور باعتباره بديلاً عن حالة عدم الشعور بأي شيء على الإطلاق، وكلما زاد هذا الشعور في "العمق" أو "الشدة" زاد إدراكه بوصفه شعورًا مفعمًا باللذة، بمعنى الكلمة. ربما لو فكرنا فيه بهذه الطريقة قد يصبح من المعقول أن نعتبر الحزن شيئًا قد نستمتع به، وبشكل عام قد يكون الأمر أن الإحساس بأن الشخص مازال حيًا يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالقدرة على الشعور: أي بدون تضمين أي "عمق" أو شدة على حياتنا فإننا نذبل وتبهت الحياة، فالملل قد يكون العرض المصاحب لهذا الذبول، والحزن – من ناحية أخرى- قد يكون استجابة شديدة مؤلمة لخسارة شيء معزز للحياة، ولكن فضيلة الحزن أنه طريقة مفعمة بالحياة للاستجابة؛ فعلى الأقل تم تسجيل الخسارة والشعور بها، وكما سنوضح لاحقًا من خلال المناقشة أن الفشل في الشعور بالحزن مثل الفشل في الرثاء أو الحداد قد يكون أكثر إزعاجا من حالة الحزن ذاتها.

إن الوعي بهذه النقطة الأخيرة يشكل أساسًا وقاعدة للخط الأساسي لنظرية التحليل النفسي المعاصرة المشتقة من عمل **Klein Melanie**، فالمؤمنون بنظرية **Klein** يفرضون أن ما يطلقون عليه مصطلح "وضع اكتئابي" يشمل التأقلم مع المشاعر المتكافئة ومعرفة أن المحثات التخريبية التي نحملها داخلنا غالبًا ما تكون موجهة للأشخاص الذين نحبهم، فالاكتئاب بهذا المعنى يلحم كلا من الحب والكراهية، نوعًا من الرؤي الأخلاقية التي يتم فيها إدراك الضرر الحادث وامتصاصه، والتي يكون فيها الشعور المصاحب بالحزن - هو فعلاً طريقة صحية لأداء العمل الانفعالي، وهو أيضًا مصدر للإبداع الفني: وذلك بأن تتم ترجمة المحثات الداعمة لعمل إصلاح للدوافع التخريبية لتدخل في بناء عمل فني، وهذا يعني أن المقدرة على الشعور بشيء من الضروريات اللازمة لإنتاج الفن، ومرة أخرى فالشعور الأساسي هنا ليس السعادة - ولا حتى بالمعنى الضيق البحث عن السعادة والسعي للحصول عليها وهو أيضًا ليس شيئا سلبيًا ومجرد "شعور يغمر المرء"، إن المقدرة على الشعور بالحزن - وعلى تقبل الأسي والأسف واعتناقها ومن ثم الإفصاح عنهما وتفصيلهما بحيث يتم إنتاج شيء جديد منهما - تعد علامة أصيلة على الصحة النفسية تصب في القاعدة الأساسية لكون المرء قادرًا على أن ينتسب ويتصل بشكل بناء بالعالم. وكما ذكرنا بالفعل هذا يضع القدرة على الشعور في وضع أخلاقي، فالإنسان يعد إنسانا كاملاً إذا كان في استطاعته معايشة الشدة لو كان هناك نوع من الرنين وإمكانية مطورة لعمل روابط بين حالات الشعور (كالحب، والكره على سبيل المثال)، وبدون ذلك، لا يوجد سوى العالم الهذائي من النفس المنقسمة، حيث يتم لفظ كل شيء مؤلم للعالم الخارجي أو يوجد نوع من الوسواس السطحي النرجسي،

وفي الحالة الأخيرة يصبح الخوف من الشعور المصدر الدافع لاتجاه تلاعبي نحو العالم، وتتم معاملة الأشخاص الآخرين بوصفهم موضوعا للقوة فقط خوفًا من أن يصبحوا مقربين ويتسببوا في المشاعر (كالحزن والخسارة) التي لا تستطيع الذات المهيأة للإصابة أن تتحكم بها.

والآن مـــاذا قد يعني ذلك بالنسبة لفكرة صنعة المشاعر ومـــهارتها؟ سيكون من الواضح أن ما تمت الإشارة إليه هنا ليس شكلاً كلبيًا للتلاعب، حيث يوجد توليد متعمد للمشاعر للحصول على تأثير، وقد يكون نموذجا لتلك الزجاجة المملوءة بالدموع التي يستخدمها الفنانون في المسرح. وتشير الصنعة والمهارة هنا في الأساس إلى الاندماج والسعي وراء الشعور الذي يبدو مميزًا للحياة، وهذا يعني أننا نعمل مع مشاعرنا بطريقة فاعلة وليس فقط استجابةً للمطالب الواقعة علينا، وإجمالاً أن نحيا الحياة يعني أن نبحث عن الشعور وليس أن نجتنبه، مما يعني الانخراط بشكل ما مع الشدة وليس أن ننغلق على أنفسنا، إلا أن هناك نوعًا من المخاطر غير القليلة في ذلك، فإن الانفتاح على الشعور يعني بوضوح الانفتاح على الجرح والألم، مما يجعلنا ضعفاء قابلين التأثر، ومن الصعب جدًا على العديد من الناس احتمال قابلية الإصابة وكأنها مرتبطة بأن تؤدي إلى موقف يقوم فيه آخرون باستغلالهم وإلحاق الضرر بهم، أو يتم فيه جرحهم وإيذاؤهم بشكل أو بآخر. وكما أوضح الكثيرون ومن بينهم **Butler Judith** أن هذا الرعب من القابلية للإصابة – لأنه ما هو عليه– هو في الواقع خوف من الاعتمادية، وهذا بـــدوره له جذوره في حقيقة ظاهـــرة للعيان أننـــا جميعًا معتمـــدون علـــى الآخرين في مراحل الحياة المبكرة، وفي الواقع فإن الأمر كذلك طوال فترة حياتنا أيضًا، وتصف **Butler** ما تسميه بـــ "علقية البشر" وفيه:

أننا - ومنذ البداية - مخصصون للآخر متمحورون حوله، وكذلك فإننا – ومنذ البداية – وحتي قبل التفرد نفسه وبسبب احتياجاتنا الجسدية – متمحورون حول مجموعة من الآخرين الرئيسيين: فالعلقة تعني أننا مهيئون للإصابة أمام هؤلاء الذين نحن أصغر بكثير لأن نعرفهم أو نحكم عليهم ومن هنا فنحن مهيئون للإصابة بالعنف وأيضًا مهيئون للإصابة لمدى آخر من اللمس يتضمن هذا المدى الفتك بكينونتنا من ناحية والدعم المادي الطبيعي لحياتنا من ناحية أخرى. (Bulter, 2004, P.31)

ويشير هذا الاقتباس المركز باتجاه الوعي بأنه عندما نكون معتمدين على الآخر فإننا نكون مهيئين للإصابة وهذا يشكل موقفًا يجعل من الانفتاح على الآخرين الوقوع تحت سلطتهم وقوتهم – حيث نكون منفتحين على مشاعر الخسارة والضرر التي قد يسببونها، والسؤال هنا: لماذا يجب أن يكون ذلك منتجا للقلق، وعلى سبيل الافتراض إذا كان المرء من نوعية الأشخاص الذين يتوقعون أن الآخرين غير جديرين بالثقة، وإذا كان من المفترض أن الآخرين سيكونون عدائيين ولا يمكن الوثوق بهم والاتكال عليهم فبالتالي كونه معتمدًا عليهم سيشعره وكأنه في موقف خطر، ولماذا يجب أن يكون لدي الشخص مثل هذه التوقعات؟ ربما يقول الخبراء في علم النفس الارتقائي – بنظرتهم البارانوية للطبيعة البشرية – أن في بنيتنا الأساسية ما يجعلنا نسلك وكأننا في مواجهة خطر من الكائنات المفترسة ولذلك فنحن بحاجة للتأكد من أننا قد قمنا بتهيئة الظروف التي تساعدنا على حماية أنفسنا منها، ومن ضمن هذه الظروف أن نكون برفقة آخرين نثق فيهم (وخاصةً الوالدين، الأمر الذي يوضح كيف أنه عندما يكون للمرء والد مسيء ظالم

يصبح الأمر شديد الأذى)، ومن أمثلة تهيئة الظروف: هناك أيضًا درع واق للطباع – يكون حاميًا للذات ويتيح للآخرين الاقتراب فقط عندما يثبتون بوضوح أنهم طيبون. فالعالم عدائي حقًا ويجب أن ننتبه لأنفسنا طوال الوقت.

لعله من الممكن لنا أن نجتنب أن يتم سحبنا داخل هذا النظرة الضيقة لعصر ما قبل التاريخ، ولكن بدلاً من ذلك يمكن لنا أن نفسر الموقف بطرق أكثر وضوحًا. في حالتنا الاعتمادية – نتعلم منذ طفولتنا المبكرة وما يلي ذلك من مراحل حياتنا - سواء كان الآخرون أهلاً للثقة أم لا، فنبني توقعات واعية ولا واعية للكيفية التي سيتم معاملتنا بها، ولو أننا نحصل على ما يطلق عليه بعض المحللين النفسيين أبوة "صالحة بالقدر الكافي "مستخدمين مصطلحات مثل (الاحتضان) أو(الاحتواء) لإشارة إلى الطريقة التي يتعاون بها الناس الذين نتعامل معهم بشكل موثوق به وبدون غضب مفرط مع مطالبنا واندفاعيتنا الطفولية فيكون من الأرجح لنا أن نكتسب معنى لذاتنا بوصفها أشخاصًا يتم رعايتهم هم بالفعل مستحقون لتلك الرعاية، وأن الآخرين أقرب لأن يكونوا داعمين ومحبين، وإذا لم يكن هذا هو ما يحدث فنحن إذن عرضةٌ لأن نكون هذائيين ودفاعيين مفترضين أن العالم وسكانه ليسوا أهلا للثقة على الإطلاق حتى إنهم يكونون عدائيين في علاقتهم بنا، وهذا ليس موقفًا نهائيًا، فخبرات الطفولة المبكرة حسنة كانت أم سيئة يمكن أن تقلبها الأحداث اللاحقة وتحولها سواء أكانت هذه الأحداث مليئة بالحب تعوض أيام الطفولة الخالية من الحب أم كانت خيانة تدمر مفهوم العدل في هذا العالم، والقصد هنا أن انفتاح أنفسنا على المشاعر وخاصة تلك التي تقع في سياق علاقات عزيزة يعتمد على قدرتنا على تحمل الاعتمادية والتهيؤ للإصابة، وهذا بدوره أمر يجده العديد من الناس صعبًا؛ لأن خبرتهم في هذا العالم في مكان ما في

الاعتمادية قد تم التخلص منه، وهذا كما يقولون ليس أمرًا معقدًا صعبًا يتعذر فهمه، وتكتب Butler (2004,P.23) بتفصيل عن الحزن والابتئاس:

> "إن ما يمثله الحزن... هو العبودية حيث تقع علاقتنا مع الآخرين بطريقة لا يمكننا دائمًا سردها أو شرحها، بطرق غالبًا ما تشتت وعينا بأنفسنا الذي نحاول تقديمه، وبالطرق التي تتحدي فكرتنا عن أنفسنا باعتبارنا مستقلين ذاتيًا وممسكين بزمام الأمور".

وهذا يوضح كيف أن المشاعر القوية يمكنها في بعض الأحيان أن تلقي بنا لنجد أنفسنا بلا توازن ، ونحن نستدعي ذلك مع كل المواقف التي تحمل دلالات فقدان السيطرة "الدخول في حالة ما". ويوجد هنا بعض الغموض اللطيف، فكلمة "حالة" بالمعنى الواضح الذي تستخدم به تعني الظرف الذي عليه الشيء طبقًا لقاموس (Dictionary Oxford Concise)، ولتصبح كاملة الوضوح تحتاج لوجود "موضوع "مثل "جالة من الصحة" و"حالة من الخير والسعادة" أو "حالة من القلق"، فالوضع المفترض - عندما يكون "الموضوع" غير محدد يبدو دائمًا على أنه العكس - مشيرًا إلى شيء ينهار، فعندما نقول إن شخصًا ما في "حالة" تعني أنه في حال من الفوضي سواء كان ذلك ماديًا (ملابسهم ومظهرهم في حالة فوضي واضحة) أم نفسيًا، فــالأمران يسيران معًا بشكل عام - يصاحبهما شكل من تشوش مادي يدل على عدم اتزان نفسي كالصبيانية والحماقة والبؤس والجنون. وعلى النقيض من ذلك - والذي تتم المقارنة به ضمنًا - هو أن يكون الشخص في "حالة"عقلية رائعة لسبب هادئ - حالة عقلية مسالمة - عقل جيد تكون فيه الأشياء في مكانها ولا يوجد شيء خارج عن النظام، فلا يوجد شيء مقلق جدًا أو مفاجئ للغاية أو منذر بشدة قادر على إلحاق الضرر برباطة جأش الشخص أكثر من الرجوع

إلى حالته المعتادة، فكون الشخص "في حالة" يشير إلى كونه مغمورًا بالمشاعر الفياضة التي لا يسعى لها الكثير من الأشخاص ولكنها مأساوية – موقف يفقدون فيه السيطرة على أنفسهم ويقتربون مما يسمي عادةً "بالانهيار".

يشير هذا النوع من كون الشخص في حالة إلى أي حد نكون متقلين بالمشاعر عندما تكون قوية بشكل يفوق قدرتنا على احتمالها أو عندما تكون هى المتحكمة بنا بدلاً من أن يتم استخدامها من قبلنا نحن. ولاحظ الارتباك واللبس في هذا الاصطلاح: ماذا نعني بـــ"نحن "هنا إذا لم نعنِ الشخص أو "الذات" التي تشكل المشاعر جزءًا منه؟ ويظهر لنا في الإجابة أن "نحن "أو الضمير المفرد "أنا" (الأنا في المصطلحات التي يستخدمها **Freud**) يتم النظر لها على أنها مركز الوعي الذي يتسم في أسمي صورة بالوكالة العقلانية (فهو متحكم بذاته في ذاته) والذي يتم الإفصاح عنه وتجسيده من خلال المشاعر وليس تحت سطوتها. فالشخص الذي يكون تحت رحمة المشاعر بشكل زائد عن الحد يكون في حالة، بينما قد يشير ذلك إلى البهجة المفرطة (كما في حالات الهوس) فهى عادة تشير إلى الحزن أو القلق، ودائمًا ما تشير إلى نوع من فقدان مركز الاتزان المستقر للذات. إلا أن هذا البعد عن المركز يعرف باعتباره سمة من سمات الذاتية الإنسانية في هذه الأيام ويقول **Freud (1917b,p.285)** في تعليقه إن بعض المعارضات ضد التحليل النفسي كانت بسبب أنه يسعى لأن يثبت "للأنا أنها ليست سيدًا حتى في عقر دارها وليس لديها سوى معلومات زهيدة عما يدور بشكل لا واعٍ في عقلها"، وجعل المحلل النفسي الفرنسي **Jean Laplanche (1999)** من فكرة البعد عن المركز عنصرًا أساسيًا في نظريته الخاصة، وتوضح

Butler (2005,p.52) – بناءً على فكرة أن كل ذات إنسانية تترشح وتتكون بنيتها بوجود الآخرين من البداية – وتقول: "إذا كان الآخر دائمًا موجودًا – منذ البداية – في المكان الذي سيذهب إليه (الأنا) إذن فإن الحياة تتكون خلال مقاطعات أساسية، ويتم مقاطعتها قبل إمكانية أي استمرارية"، وتقترح هذه الدعـــاوي – التي ليست متأثرة على الإطـــلاق بالتحليل النفسي – الاعتـــراض على فكرة أننا مراكز عقلانية واعيـــة نتحكم في ذواتنا وننظم مشاعرنا في إطار من القواعد، وأنه في بعض الأحيان فقط ما تخرجنا هذه المشاعر عن توازننا. إلا أن الأمر يبدو إلى حد ما بالعكس –"فالعبودية التي تسم علاقتنا مع الآخر ترتبط بشكل كبير بتدفق المشاعر من خلال أمزجتنا، وهذا يؤدي إلى تكويننا باعتبارها ذاتًا خارجة عن التوازن" دائما، ودائمًا ما نكون في نوع من الحالة، وإن لم نكن كذلك فإننا لم نعد أحياء بحق.

وهناك رنين آخر لتلك التركيبة الخاصة بكون الشخص "في حالة"، وهى الصلة بين "الحالة العقلية" و"الحالة الاجتماعية "سواء أكانت الحالة الوطنية الرسمية التي قد نحياها أم الحالة التي نقدم بها أنفسنا للآخرين، فالمشاعر شخصية، ولكنها ليست خاصة بالتأكيد، وذلك لسببين؛ لأنها يمكن نقلها إلى الآخرين – وبالفعل لم يعد الأمر في الغالب مستحيلاً ألا يتم نقلها – ولأنها غالبًا ما يكون هناك آخرون من مصدرها (كما في الحزن الناتج عن الخسارة والسعادة الناتجة عن الحب، والخوف الناتج عن التهديد). وقد تكون ولدت الحالة أمورا خاصة بالوطن أو يتم توجيهها إلى الوطن؛ فمثلاً التفكر في مشاعر الفخر القومي، أو بموجات الانفعال التي قد تحدث بسبب الكيان السياسي بعد مأساة من نوع ما، تُفكر أيضًا كيف تعمل وسائل الإعلام على

التأثير وربما حتى على التلاعب بالعواطف، كيف يتم خوض المعارك الانتخابية، وكيف يتم إعلان الحروب وكيف تتم إثارة الشغب، وكما سنري لاحقًا فإن المشاعر العامة والطريقة التي تستخدمها المجموعات لتتحكم بها ترتبط بشكل وثيق بالشعور الشخصي الظاهر للأفراد، وهذا جزء مما يعني أن تكون "ذاتًا اجتماعية"، الإنسان الذي ينشأ ويتربى ويقيم في مجموعة. وهذا له جوانبه الحسنة والسيئة، ومن الممكن أن ينم هذا عن الآتى: كم من السهل أن نتأثر، ولأي درجة قد تساعدنا التعبيرات عن التعاطف والتضامن وكيف نستطيع أن نشعر بمشاعر أناس آخرين، أو على الأقل نفهم بماذا يشعرون – قد يكون من أهم الأمور التي تجعلنا بشرًا، وتجلب هذه الأمور الألم والمتاعب وتضعنا في حالة، ولكن هذا ما نحن عليه بشكل كبير.

٢
كيف نشعر؟

عندما يواجهنا سؤال مثل هذا: "كيف حالك؟" فهناك إجابة واحدة هى المطلوبة في الغالب، وهو أن نقر بشكل روتيني تقليدي لا يعكس أي شيء لنقول: "أنا بخير، شكرًا،كيف حالك أنت؟". وعندما نقول إنه "لا يعكس أي شيء "هنا لا نشير إلى أن هذه الإجابة بلا معنى، ولكننا نعني فقط أنها ليست قائمة على أساس عملية دقيقة من الفحص الذاتي يتم فيها نقل ما يشعر به الشخص حقًا، فبسهولة قد تكون الإجابة الحقيقية هى "منزعج" أو "يائس"، فعندما نقول "أنا بخير شكرًا، كيف حالك أنت؟" فهذا نوع من اللاصق الاجتماعي، فهى استجابة شكلية طقسية لها وظيفة وضع قناع على الشعور بدلاً من إظهاره، فهى تعلن عن نفسها إجابة للسؤال واعترافًا أن آخر شيء مطلوب في الموقف الذي أمامنا هو إجابة صادقة عن هذا السؤال، والتبادل هنا بالسؤال "كيف حالك" والرد "بخير" يعد تفاعلاً اجتماعيًا متمرسًا يعبر فيه المتكلم الأول عن نوع من التعرف على والاهتمام العابر بحال الشخص الآخر بوصفه إنسانًا، ويشكر المتكلم الثاني الشخص الأول على ذلك مما يشير إلى فهم الرسالـــة. ويظهر الوعي بالتقاليد الاجتماعيـــة التي تجعل التفاعلات من هذا النوع أمرًا ممكنًا وتتيح لها المضي قدمًا في عملها، ولا يجب أن يتم الاستخفـــاف بقيمة هذا النوع من التبـــادل، فهو أحد تلك التحركات التي تجعل من كل يوم أكثر من مجرد سلسلة متوالية من اللقاءات

العدوانية، فعلى الأقل السؤال عن الحال والرد الروتيني عليه يعد اعترافًا بإمكانية وجود إجابة أخرى عن السؤال، حتى ولو كانت مدعومة بالرسالة التي تقول: "لا تعطي ذلك الرد الآخر وإلا فلن نستطيع أن نتواصل".

أما السؤال بصيغة "كيف تشعر؟" فيبدو فقط مختلفًا بشكل دقيق وحاذق، ولكن هذا الاختلاف مهم، فمن الممكن أن تستخدم "كيف حالك؟" لتحل محل "كيف تشعر؟" إذا كانت كل الأطراف في هذا التفاعل يفهمون الأمر بهذا الشكل (لذا فالإجابة الصحيحة ليست بعـد الآن "أنا بخير "فقـط")، ولكن لا يمكـن لـ "كيف تشعر؟" أن تحل محل "كيف حالك" بسهولة، فمن غير المعتاد مثلاً أن يحيي الشخص معارفه في العمل بهذه الطريقة، ولكن يمكن له أن يسأل حبيبه - الذي مر لتوه بخبرة محزنة - بصيغة "كيف حالك؟" وهو يعني "كيف تشعر؟"، وهذا يوضح أن "كيف تشعر؟" هو سؤال أكثر حميمية وأكثر جدية أيضًا، ويمكن أن يستخدم بشكل مهني ولكن فقط عندما تكون الإجابة متوقعة وتظهر أن الشخص المعنى يعكس "شعوره الفعلى -" والذي قد يكون ببساطة حالات جسدية كالحالات النفسية، إذن فالطبيب الذي يسأل "كيف تشعر؟" يتوقع من المريض أن يفكر في ذلك بعناية ويعطي إجابة ذات معنى محتمل فيما يتعلق بتقدم المرض، وهنا تكون "أنا بخير، شكرًا، ذهب الألم" نتيجة للفحص الذاتي وانعكاسه، ولا يفترض أن تكون متبوعة بقول المريض للطبيب "كيف حالك أنت؟" (كما يحدث فأحيانًا ما يسأل الأطباء المرضى "كيف حالكم؟" ويتلقون الردود "بخير، شكرًا، كيف حالك أنت؟" قبل أن يتلقوا بعد ذلك كمًا كبيرًا من الشكاوي مثل "ظهري يؤلمني، أو لا أستطيع النوم، أو لدي هذا الألم الذي لن أتخلص منه أبدًا)، أما الصديق الذي يسأل

"كيف تشعر؟" فهو بالمثل ينتقل إلى منطقة حميمية، ويوجد هنا معنى بأن شيئًا قد حدث أو معـــروفًا فيما بين المتحدثيـــن. ويحمـــل السؤال "كيف تشعر؟" السيـــاق المتضمن "بالنسبة لما حدث "، وبالطبع قد يعد هذا سؤالاً عدوانيًا سواء أكان ذلك بشكل ظاهر ("كيف تشعر بالأمر وأنت وحدك – الأمر الذي تستحقـــه؟") أم بشكل خفي عندما يبحث السائل بوضوح عن تأكيد المعاناة) وعادةً ما يثير الرد إما "بخير "أو "دعني وشأني")، وقد يتم اختبار السؤال على أنه متطفل وفضولي – وبالفعل قد يكون مقصودًا بهذه الطريقة –لأن افتراض الحميمية لا يتم إدراكه حسيًا باعتباره أمرًا مبررًا، ومرة أخرى تصبـــح "أنا على ما يـــرام" أو حتى "بخير الآن، شكرًا" إجابة تدفع بالسائل للابتعاد قليلاً دون كسر للرابط الاجتماعي كليا.

إلا أن "كيف تشعر؟" تأتي بحالتها الخاصة عندما يكون السؤال جادًا في سياق يتم البحث فيه عن إجابة مدروسة بعد تفكير عميق ويكون هناك استعدادٌ للرد من جهة الشخص الذي يُسأل، وليس من السهل دائمًا إيجاد مثل هذه السياقات، حتى السياق المهني – الاستشارة الطبية – على سبيل المثال – قد يخفيها الإدراك الواعي أو اللاواعي للمريض بأن الطبيب لا يريد أن يسمع الحقيقة –فهو مثلاً – لا يريد أن يضطر للتعامل مع الردود من أمثلة "مذعور أو مكتئب أو بائس أشعر بالوحدة والحزن"، وأفضل من ذلك، "شكرًا، ولكني مازلت على ما يرام تماما "هو ما قد يبدو أنه الصيغة التي ستستخدم هنا، والتي تبدو وكأنها جادة ولكنها في الحقيقة رد يركز على الحالات الجسدية، ويهدف أساسًا لحماية الطبيب من الاضطرار للتعامل مع مشاعر المريض، وبالمثل فإن على الشخص أحيانًا أن يضع نوعا من الثقة البالغة في أصدقائه

بحيث يخبرهم بمنتهي الصراحة بما يشعر به، وقد يبدو أنهم يريدون معرفة ذلك بصراحة وباهتمام من قبلهم، ولكن في الغالب ما يكون أثر الجرعات المتكررة من "أشعر أني مكتئب بشدة" هو إقصاؤهم بعيدًا. وربما تكون مواقــف الاستشـــارة أو العلاج النفسي هى فقط التي تعد بتقبل التعبيـــر عن المشاعر القائمة وبشكل موثوق به، ومن المفارقات أن في بـــــعض هذه اللقاءات تكون الإجابة عادةً "أنا أشعر بخير "ويتم استقبالها بارتباك، فترجمة هذا التفاعل هو "إذا كنت تشعر بخير، إذن فماذا تفعل هنا؟"، أو تكون بشكل مواجه أكثر: "أنك تكذب على نفسك – فبإمكاني الشعور بأنك لا تشعر بخير".

وينشأ عن ذلك نقطتان؛ الأولى: أن الأسئلة عن المشاعر قد تفترض مسبقًا – أو يقصد بها – إنشاء درجة كبيرة من الحميمية، إلا إذا كانت أسئلة رسمية في خلفيات اعتمادية مثل الطب أو العلاج النفسي. ويجب أن تتكون هذه الحميمية على أنها ليست مجرد علاقة مقربة مفترضة، ولكنها أيضًا رابطة مرنة مقاومة للصدمات بشكل كاف لتتحمل كمية ليست قليلة من الشدة. بينما يعتدل الأشخاص عادةً في تعليقاتهـــم ليأخـــذوا في الاعتبار خصوصية المشاركين معهم في الحوار (التحدث بطريقة معينة للأطفال، أو للآباء، أو للغرباء، أو ربما للنساء بدلا عن الرجال)، ويُواجَه الأشخاص بالدعوة للتحـــدث عن المشاعر مفترضين الاستعداد والرغبة لفعـــل ذلك، وسيكون الأمر الأهم هنا هو ما إذا كان الآخر سيتمكن من تحمل سماع ما قد يضطر المرء لقوله، وعادةً ما يُنظَر لذلك باعتباره دلالة وعلامة على الاضطراب النفسي عندما لا يكون الأشخاص قادرين على تنظيم أنفسهم بهذه الطريقة – فمثلاً عندما يكونون في حال من الإحباط الشديد، حتى إنهم يخبرون الجميع بمدي السوء الذي يشعرون به أو يتذمرون طوال الوقت من

كونهم مضطهدين - بدون أن يضعوا في اعتبارهم نوعية من يجالسونهم، ولا يوجد علم دقيق مخصص لهذا؛ فالناس يخطئون طوال الوقت وغالبًا ما يجرحهم هؤلاء الذين يخونون ثقتهم والذين يبدو عليهم أنهم يريدون أن يسمعوا شكواهم ولكنهم بعد ذلك يتراجعون، لذلك فإنه غالبًا ما يكون هذا سببًا جيدًا لأن يتم التعامل مع الدعوة للحديث بتحفظ بالغ، وبمجرد الشروع في ذلك تكون المسئولية كبيرة على المستمع في أن يكون قادرًا على أن يبقي ملازمًا للمشاعر، وأن يكون قادرًا على الاستماع، وهذا يشكل أحد أهم الطرق التي تكون فيها المشاعر اجتماعية: فهي تمرر بين الناس وتنشر العدوي لتصيب كل شخص فيهم.

أما النقطة الثانية التي تصب في موضوع كيفية الاستجابة لسؤال "كيف تشعر؟" فهي أكثر تعقيدًا، فلو تخيلنا موقفًا يحاول فيه المرء الإجابة عن هذا السؤال بصراحة وبإسهاب، فقد يقول شيئًا شائعًا مثل "في الواقع أنا لا أعرف"، فقد رفعت بالفعل إمكانية الكذب على النفس بينما يبدو أن الشخص يتحدث بصراحة عن مشاعره، وهذا يعني أن المرأة قد تؤمن بصدق أنها تشعر بخير ولكنها (في الحقيقة) ليست كذلك، فقد تكون مخفية لقلقها حتى عن نفسها وسيلة للتعامل مع موقف مخيف ومواجهته، وقد تكون لا تشعر بأي شيء بصدق ولكن الحزن استنفذ طاقتها استجابة لخسارة لا يمكن تحملها، وهذا ما يشير إليه المحللون النفسيون عموما بـ"الدفاع"، ويقصدون بذلك شيئًا لا يكون بالضرورة موجهًا نحو حماية النفس من الآخر، ولكن بالأحرى حماية "الأنا" من التعرض لفيض من الانفعال له قوة غير محتملة، وعادةً ما يعني ذلك دفاعًا عن "الأنا" من القلق، والذي بدوره قد تتم إثارته من أمور عديدة - كالاندفاع الجنسي أو العدواني الذي ينتج مشاعر الذنب، أو انهيار اكتئابي أو حسد غامر

وهكذا، فالمقصود هو أنه عندما يواجهنا سؤال "كيف تشعر؟" قد يصبح السؤال "كيف أشعر؟"، وقد نتمنى أن نرد على السؤال بصدق وإسهـــاب ولكن قد لا يمكننا فعل ذلك.

وهناك العديد من الموضوعات الواضحة الخاصة بإبستيمولوجيا(*) المعرفة أمامنا هنا، فمثلاً ماذا نعني بقولنا إن مشاعر الشخص الحقيقية خفية؟ هل هذا الفرق بين الحالات الوجدانية التي يستطيع المرء التحدث عنها وتلك التي ليس لدي الإنسان معرفة واعية بها، هو نفس الفرق بين "الشعور" و"الانفعال"؟، وتقدم **Irene Matthis (2000,P.217)** هذا الفرض بالضبط عندما تقول: "إن الظواهر الوجدانية التي لدينا مدخل واع مباشرٌ لها سوف نشير إليها على أنها مشاعر، أما التجليات الوجدانية التي ليس لدينا مدخل واع لها ولكن يمكن أن يستدل عليها من دلائل سلوكية، فسوف نسميها "انفعالات". وعلى النقيض يقسم **Antonio Damasio (2003.P.28)** مجال الوجدان بشكل مختلف نسبيا جاعلاً من الانفعال هو الكرة أو دائرة النفوذ للجسد فهو شيء يمكن للآخرين ملاحظته جهارًا، بينما الشعور هو شيء" يمثل في مسرح العقل"، وهو يعكس الحالة التي عليها الجسد فيقول: "الانفعالات هى أفعال أو حركات: يكون العديد منها معلنًا ومرئيًا للآخرين حيث تحدث الانفعالات في الوجه وفي الصوت وفي سلوكيات معينة. والمشاعر – على الجانب الآخر – دائمًا ما تكون خفية مثلما تكون بالضرورة كل الصور العقلية وهى غير مرئية لأي شخص ماعدا مالكها الشرعي، والملكية الأكثر خصوصية للكائن والتي تحدث في عقله".

(*) الإبستيمولوجيا epistemology هى علم تكوين المعرفة. (المترجم)

إن هذا الفرق الذي يتعلق بالعام والخاص هو جزء من فِكرة أوسع هى أن الفرق بين الانفعالات والمشاعر له علاقة بالحالات الجسدية في مقابل الوعي، ويقول Damasio (pp.139-40) مناقشاً "يمكن إذن أن تكون المشاعر هى المستقبلات الحسية العقلية لما داخل الكائن – فهى تعرف ذاتنا الواعية الضيقة العابرة بحالة الحياة الحالية داخل الكائن لمدة وجيزة، فالمشاعر هى التجليات الجسدية للتوازن والانسجام، وللتنافر وللتضارب، فهى لا تشير إلى انسجام الموضوعات أو تضاربها أو الأحداث الموجودة في العالم خارجنا بالضرورة ولكنها بالأحرى تشير إلى الانسجام أو التضارب المتعمق في داخلنا، فالبهجة والأسي والمشاعر الأخرى هى بشكل واسع أفكار الجسد في عملية مناورة نفسية في حالات مثلي للبقاء".

وهذا ما يجعل المشاعر ذات أهمية كبيرة ولكنه أيضًا يجعلها ثانوية، فالمشاعر هى الإدراكات الحسية لشيء يحدث في الجسد، وهذا الشيء هو ما يطلق عليه عادةً مصطلح انفعال – "مثل الخوف والغضب والاشمئزاز والمفاجأة والحزن والسعادة" (p.44) ولكنه أيضًا "التعاطف والإحراج والخزي والذنب والفخر والحسد والامتنان والسخط والازدراء" (p.45)، فالانفعال يأتي أولاً، والشعور هو عملية إدراكه حسيًا وتسميته.

إذا كان الشعور عملية إدراكية نكون على وعي بها إذن فعندما نقول إننا لسنا دائمًا دقيقين أو واعين بما نشعر فكأننا نقول شيئًا عن التقسيم الضروري بين الشعور والانفعال، وإذا كان هذا هو الأسلوب الواقعي للتفكير في الأشياء إذن فالسؤال الذي ينشأ هنا هو كيف يصل بنا الأمر لنشعر – ويعني كيف نصل لأن نصبح قادرين على إما أن نسمى – بشكل دقيق

أو غير دقيق – ما يحدث "داخلنا"؟ هل هى عملية آلية، وإذا كانت كذلك فلماذا لا تكون دائمًا "دقيقة"، وإن لم تكن آلية إذن فهى متعلمة، وإذا كانت كذلك فكيف إذن؟ وبشكل أكثر منهجية: "كيف تشعر؟" قد يكون سؤالاً عن الآليات – ليس فقط فسيولوجية الأعصاب الخاصة بالانفعالات التي تأخذ حاليًا الكثير من الاهتمام، ولكن السؤال عن المعايرة وعن كيف نتعلم ما "تعنيه" انفعالاتنا، وكيف نصل لدرجة أن نكون قادرين على تقبل المشاعر وأن نختبرها بدرجة من التكامل.

يستحق الأمر الرجوع إلى التحليل النفسي لإيجاد بعض الأساليب لتوجيه هذا السؤال، على الرغم من أن المحللين النفسيين لم يكونوا دائمًا مصدرًا إرشاديًا ثابتًا لهؤلاء الذين يتبعون طريقهم في غابات المشاعر. فمثلاً من المشهور أنه يوجد خلط من نوع ما فيما يتعلق بالسؤال عما إذا كان هناك شيء قد يسمي مشاعر أو انفعالات "لاواعية" مع **Freud** الذي يتحدث بشكل متردد عن الذات والمحللين النفسيين اللاحقين الذين يتحدثون بشكل متباين عن موضوعات تتعلق بالوجدان والشعور والانفعال، بل يتبعون طرقًا مختلفة تمامًا، فكثير من الجدال الذي ظهر في العصر التالي لنظرية **Freud** في هذا المجال كان يناقش الخبرات الارتقائية التي تتيح للأطفال النمو والكبر بنوع من "العمق" النفسي الذي يجعلهم قادرين على الشعور أو الإحساس بالمشاعر، مما يجعلهم على قدر كافٍ من الأمن - أي يكونون قادرين على المخاطرة بالاندماج والانفتاح مع عوالمهم "الداخلية"، وتوجد العديد من الأمثلة التي يمكن إعطاؤها هنا من "المدارس" المختلفة للتحليل النفسي، وأحيانًا ما تكون على خلاف ، ويتحفـظ معظمهـا على إمكانية أن يكون الشخـص قـادرا على ادعاء اختبار "المشاعـر الحقيقية" (وهو الموضوع الذي سنعود إليه في

الفصل القادم)، ولكنهم يختلفون بشكل كبير في الدرجة والنسبة التي يعتقدون فيها أن ذلك ممكن، إلا أن التفسيرات التي قد تعد الأكثر ثباتًا والأكثر تأثيرًا تأتي من المحللين التابعين "للمدرسة البريطانية"، وبشكل خاص هؤلاء الذين قد يزعمون أنهم تابعون لـ "**Melanie Klein**"، وكذلك هؤلاء الذين اعتمدوا على أفكار "**Donald Winnicott**" أو الذين ينتمون إلى مجموعة "العلاقات بالموضوع"، ولو استطعنا جمع كل هؤلاء الكتاب المختلفين نوعًا ما جنبًا إلى جنب وبعض الزملاء الأمريكيين تحت اللقب الشائع حاليا التحليل النفسي العلائقي (**relational psychoanalysis**)، إذن فقصة كيف يصل الشخص لدرجة أن يشعر ستسير على النحو التالي:

أولاً: من غير المعقول أن نفكر في الطفل حديث الولادة بوصفه كيانًا منفصلاً، ويقول **Winnicott (1975, p.99)** جملته الشهيرة عن ذلك: "لا يوجد شيء مثل الطفل الرضيع... فإذا أريتني رضيعًا فإنك بالتأكيد تريني أيضًا شخصًا يعتني به أو على الأقل تريني عربة أطفال أري وأسمع شخصًا ما لصيقًا بها. فالمرء يشاهد "حضانة ثنائية"، وبينما قد يبدو ذلك طريقة معيارية وحسية مبالغا فيها للتفكير في أول العلاقات الباكرة في الحياة، وفإنها توضح بإيجاز فكرة أن البشر كائنات اجتماعية تولد في علاقات من الاعتمادية المتبادلة وأن الأسلوب الذي تنجح به هذه العلاقات (أو الذي يتم استخدامها به) ذو تأثير قوي على البناء النفسي لكل واحد منا، فليس الأمر أننا نولد منفصلين ثم نضطر بعد ذلك إلى إقامة الصلات مع الآخرين على الرغم من أن الناس غالبًا ما يفكرون في هذا الأمر بهذه الطريقة، فبالأحري نحن نولد في سياق علاقات اعتمادية حميمة وتكون طبيعة هذه العلاقات أمرًا مصيريًا حاسمًا في تحديد كيف ستكون حياتنا الانفعالية.

هذا الموروث من الكتابة يعطي طريقتين متشابهتين لوصف ما يتطلبه الطفل الناشـــئ من أجـــل ارتقـــاء انفعالي صحي، والطريقـــة الأكثر شهرة وربما الأكثر بديهية هى التي قدمها **Winnicott** مع فكرته "الأمومة الكافية" **good enough mothering**، وهى فكرة غالبًا ما تم استخدامها ستارًا لجوهر التفسيرات المعيارية لما يجب أن تكون عليه الأم، ولكن لعلها لا يجب أن تُقرأ بهذه الطريقة، فالادعاء الرئيسي هنا هو أن نشوء ذات آمنة يعول على مقدرة الأم على مشاركة طفلها والارتباط به بطريقة لطيفة معايرة ومتدرجة، وذلك أولاً بأن تستجيب بشكل مطلق لاحتياجات الطفل (أو تعكس واقعه كالمرآة)، ثم تنسحب من ذلك بخطوات متدرجة بعناية، بحيث يحصل الطفل على خبرة طيعة تصبح أقوي مع مرور الوقت - خبرة في أن يصبح مستقلاً عن العالم الذي يعتني به، وتفسيرات **Winnicott** عن "القدرة على أن تكون بمفردك" (**1958**)، وكذلك "استخدام الموضوع" (**1969**) تصب في ذلك، فالأولى تصف كيف أن القدرة على أن يكون المرء بمفرده وأن يستبقي على نوع من الفضول المطلوب لكي يتواصل مع العالم تعتمد على أن يكون المرء قد استدخل حسًا مسبقًا بأنه يوجد آخر يفكر به، وهذا يتسبب في القناعة بأن الفرد لا يكون أبدًا بمفرده حقًا؛ فالمرء دائمًا موجود في حضرة شخص يهتم بشئونه، حتى ولو لم يكن ذلك الشخص موجودًا فعلاً في ذلك الوقت، ويصف "استخدام الموضوع " كيف أن الطفل تتكون لديه هواجس لتدمير (الموضوع) الذي يتعلق به، بسبب الإحباطات الضرورية للحياة وكذلك باعتباره منتجًا للحاثات العدوانية والتي نحملها بداخلنا، ونري أن قدرة ذلك الشخص على البقاء والنجاة من هذه الهجمات تقنع الطفل بأن الآخر شخص منفصل، وأنها ليسـت ناتج الهواجس الخاصة بالطفـل ومن ثم فلديها المرونة والصلابـة.

والثبات ولذلك يمكن استخدامها بطريقة منتجة ومربحة. وتلتقي كل هذه الأفكار وتتقارب وتركز على المفهوم العام للثقة؛ فالعالم جدير بالثقة، فهو "يحمل" الطفل و"يحتضنه"، وبسبب ذلك يمكن للذات الحقيقية للطفل أن تنمو، بدلاً من أن تختفي وراء "النفس الزائفة" الممتثلة - والتي تخبئ بيأس مشاعرها لأنها بحاجة لأن تكون مقبولة من والد غير موثوق أو معوز وذي حاجة، لذا فالاقتراح يقول إن السياق الارتقائي والذي يتفهم جيدًا احتياجات الطفل ويتناغم وإياها سوف يتيح لهذا الطفل أن يطور نوعًا من الأمن الداخلي الذي يجعل تأثراته - أمنياته وأشجانه التي تقلقه - مقبولة ومحتملة ومن ثم يمكن ترميزها، وهذا يعني أن الطفل سوف ينمو ليصبح شخصًا لديه القدرة على أن يشعر، شخصًا له القدرة على اختبار العمق الانفعالي والتعبير عنه.

وما ترويه **Klein** يصب في ذلك، ولكن به بعض الاختلافات البسيطة الخاصة، وبسبب تأكيدها القوي جدًا على العنصر التدميري في الحياة الإنسانية، فما يجب أن "تحتويه" الأم - مستخدمين المصطلح الذي تبناه **Wilfred Bion (1962)** هو انفعالات الغل الخاصة بالطفل، والتي تعد تكوينية في أصلها (وينزع متبعو **Klein** لاتخاذ مفهوم **Freud** الخاص بباعث الموت بشكل حرفي)، فالعملية الارتقائية الناجحة تتسم بأن يمر الطفل خلال طور من إدراك العالم بوصفه انشقاقًا بين عناصر محبة وعناصر كارهة، وهي بشكل كبير "إسقاطات" للمشاعر الخاصة بالطفل ثم يكاملها ويدمجها لمجموعة من الحالات العلائقية الموحدة بشكل أكبر وإن كانت متكافئة، (علاقات الأنا - بالموضوع).

ومرة أخرى نجد أن الأسئلة الخاصة بالمشاعر مركزية، فما يطلق عليه أتباع مذهب **Klein** "وضعًا اكتئابيًا" هو ما يمكن فيه اختبار الانفعال العميق لأن الطفل يكون واعيًا بشكل ما أن الشخص الذي يحبه هو أيضًا

الشخص الذي يكرهه وأن هذه الأحاسيس مقبولة، وعلى الرغم من ذلك يتطلب الأمر جهدًا لجعلهم كذلك، فنحن نسبب الضرر لهؤلاء الذين نحبهم ونخسر أشخاصًا وعلاقات عزيزة علينا، وإذا استطعنا أن نقدر ذلك فإننا إذن نحول هذه الخبـــرات إلى شيء خلاق من خلال عمليات ومعالجـــات من الحداد والإصلاح والتعويض والتي ربما تمثل الجوانب المركزية للحياة ذات المعنى، تلك الحياة التي تملؤها المعاني، وكل هذا يعني أن مقدرة البيئة المبكرة (الأم وكل مايحيط بها، في هذه النظريات التي تعد مواضعاتية اجتماعية) على أن تقدم للطفل مساحة آمنة للشعور تؤسس لإمكانية إنشاء حياة من التأمل الذاتي والوعي بالذات والتي من الممكن فيها أن يتم اختبار المشاعر وتحديد هويتها بشكل غني.

ولهذا فالسؤال: "كيف تشعر؟" يشير إلى المقدرة على التفكر في الحالة الانفعالية لنا وكذلك المقدرة على التعبير عنها وبيانها لأنفسنا وللآخرين، وهذا يعتمد على السياق بطريقتين على الأقل، الأولى: إن الإجابة عن هذا السؤال تتطلب موقفًا فوريًا من الثقة، يتم فيه اختبار المُحاور - الشخص الذي يسأل السؤال - على أنه شخص يستطيع قبول وتحمل الإجابة مهما كانت مكدرة، والثانية: إن القدرة على عكس انفعالاتنا لكي نجيب عن هذا السؤال من الأساس - حتى لو لأنفسنا - لها جذورها في الخبرة السابقة. وقد يأتي هذا من المراحل الأولى للحياة والتي ما يهم فيها أن نصبح قادرين على أن نكون في علاقة اعتمادية مع أناس يعتنون بنا ولا يخيفهم أبدًا مما قد يطلب منهم، مما قد يجعلهم لا يستطيعون الاستجابة بشكل أمين وموثوق وثابت، أما النوع الآخر لكلمة "كيف" - والذي يعني سؤالاً عن آليات - (كيف يعمل الشعور؟) فإنه يتبع ذلك بشكل كبير - على الأقل في الميدان

النفسي. فالمشاعر نتاج عملية معالجة يتم فيها عكس الانفعالات والسماح لها بالظهور بوصفها خبرات وشعورًا بحالات الشدة الوجدانية. ولكن مع ذلك قد نريد أن نسأل: هل يمكن الوثوق بالمشاعر؟ وهل يمكننا أبدًا معرفة ما نشعر به حقًا مهما كنا منفتحين وصريحين؟

٣

هل أنت على اتصال بمشاعرك؟

هناك مزحة قديمة تقول: "ما الإنكار؟ – والإجابة: نهر في مصر"، يظهر لنا في المزحة: الصعوبة التي يجدها الناس في الاعتراف بوجود حالة عقلية يتم فيها – بشكل ما – إخفاء "ما يحدث فعلاً" بشكل مقصود، وتشير الكثير من المناقشات المعاصرة في هذا الموضوع إلى إنكار المسئولية، فمثلاً نرى ذلك فيما قدمه **Stan Cohen (2001)** لتصنيف الأنواع المختلفة من الإنكار) وهى "الحرفي" و"التفسيري" و"التبريري")، ويقدم لنا تفسيرًا ثريًا بالمعلومات عن الطرق المختلفة التي يتراجع بها الناس عن الضرر الذي يقومون به أو يتظاهرون إما أنه لم يحدث أصلاً أو أنه لم يكن سيئًا كما يبدو، أو أنه كان مبررًا من الظروف، وفي الحقيقة فإن **Freud (1900,pp.119-20)** يقدم لنا بالفعل نفس الموقف بأكثر الطرق حيوية، عندما يصف طبيعة تبرئة الذات للأفراد بالنسبة لأحلامهم فيقول:

"إن الادعاء كله – بأن الحلم لم يكن شيئًا آخر – يذكرنا جيدًا بالدافع الذي استخدمه الرجل الذي اتهمه أحد جيرانه بأنه أرجع له الغلاية التي كان قد استعارها منه بحالة تالفة – فأكد المدافع أولاً أنه أرجعها سليمة لا ضرر بها، وثانيًا: قال إنه كان بها ثقب عندما استعارها، وثالثًا: قال إنه لم يقم على الإطلاق باستعارة غلاية من جاره طيلة حياته)، وقد يكون معظم الجهد الذي يضعه الناس

في هذا النوع من الرياضة العقلية جهدًا واعيًا ويكون موجهًا بلا شك لإقناع أشخاص آخرين ببراعتهم لكي يخلصوا أنفسهم من المواقف التي يخافون فيها من الخزي أو العقاب، ولكن هناك مستوى آخر يعمل فيه أيضًا، مستوى يتم فيه تلفيق الإنكار وصياغته في علاقة الشخص بنفسه باعتباره حماية أو دفاعًا ضد الشعور بالانفعالات بشكل زائد عن الحد، وهذا يعني أننا أحيانًا لا نستطيع العيش مع أنفسنا – وبينما يوجد عنصر معرفي في هذا – وهو عدم الإقرار أو الاعتراف لجوانب من أنفسنا أننا لا نستطيع التحمل – إلا أنه يتم تحريك الإنكار وجدانيًا، ويتم دفعه بالمشاعر المقلقة التي توقظها هذه الجوانب.

ليس من الصعب للغاية أن نقدر أنه أحيانًا ما يكون هذا النوع من الإنكار مهمًا، لأنه أحيانًا يكون من المؤلم جدًا أن يعترف الشخص اعترافا كاملاً بما يشعر به وأن يحيا مع ذلك الشعور عندما تكون الأولوية القصوى هي أن يخرج الشخص مما هو فيه لكي يستطيع مواصلة يومه، وهناك بعض الأدلة على أن "الانشقاق" والذي يتصرف فيه الشخص وكأن لا شيء مهم يحدث حتى عندما يكون شاعرًا – في جزء آخر من عقله – أن العالم انهار. فهذا الانشقاق قد يكون مهمًا من وقت لآخر ليس فقط برجماتيا ولكن قد يكون له أيضًا آثار صحية إيجابية، فعلى سبيل المثال: بالنسبة لبعض الناس الذين يكتشفون أنهم مرضي بالسرطان من الممكن أن يكون إنكار التبعات والآثار الممكنة لذلك استجابة تكيفية تتيح لهم الاستمرار في حياتهم **(Lazarus ,1983)**. حتى إنه قد يصاحبها نتائج صحية أفضل – ولكن قد لا يحدث هذا إذا جعلهم ذلك يتوقفون عن اتخاذ خطوات فعالة لمكافحة المرض، وبصورة عامة فقد يكون ذلك ضروريًا – على الأقل مؤقتًا – لإنكار الخسارة الفادحة وللدخول

في حالة من فقدان الحس أو حتى من النشاط الهوسي من أجل بناء القدرة على التصالح والتكيف مع هذه الخسارة في مرحلة لاحقة (لذلك فقد يكون الإنكار مفيدًا لبعض الوقت، ولكنه قد يكون مرضيًا إذا استمر للأبد). وينزع المحللون النفسيون أيضًا للاقتراح بأن الفروق النفسية دائمًا ما تكون إلى حد ما وظيفية وأن المقدرة على "الانشقاق" تعد إستراتيجية مهمة تجعل من الممكن أن نطور حسًا بالواقع، فمثلاً قد تتيح للشخص أن يتجنب أن يغمره القلق ومن ثم الاندماج في العالم من أجل التأكد أنه – في الحقيقة – ليس خطرًا جدًا كما يبدو، وبصفة عامة هناك اتفاق كبير في تراث العلاج النفسي أن الإنكار عمل مجهد وأن الجهد الذي من المفترض أن يوضع فيه يسبب الإضعاف تدريجيًا وبمرور الوقت يكون مستنفدا للمصادر النفسية مما يجعل من الصعب الارتباط بشكل كامل مع الحياة.

إن المعتقد الأصيل هنا هو أنه من الجيد لنا بشكل ما أن نكون قادرين على اختبار مشاعرنا بشكل كامل ومباشر، حتى لو كانت هناك مناسبات قد يكون من الضروري فيها مؤقتًا أن ندافع عن أنفسنا ضدها، ويتم تفعيل هذا المعتقد وتمثيله في بعض المواقف الخاصة بالاستشارات والعلاج النفسي وبخاصة تلك التي تصنف تقليديًا على أنها "إنسانية" التوجه والتي تقترح أن لب العصاب هو الفشل في التصالح والتكيف مع الحالات الشعورية الخاصة بالشخص، وبدلاً من ذلك فإن الجوانب التي يعاني منها الشخص تصبح منشقة ويتم "تغريبها"، وهذا لا يؤدي فقط إلى استنزاف الذات لكنه يؤدي أيضًا إلى عملية التسامي يجب أن يبذل فيها مقدارًا متزايدًا ودائمًا من الجهد للاستمرار في الحفاظ على المادة المنكرة (أو المكبوتة) تحت السيطرة، فكأن هذه المادة

المزعجة تتكاثر في الظلام ويمكن وضعها تحت السيطرة فقط لو وضعناها في النور الذي يمثله الوعي لتتحول إلى شعور يمكن ترميزه باللغة التي طالما استخدمناها. ولكن يمكن أن نقول ذلك ثانيةً بشكل مختلف قليلا: إن الصورة المستخدمة هنا لها تركيب نفسي: عقل يسعى للتكامل -ولكن بسبب التهديد الانفعالي الذي تفرضه أحداث بعينها (كالصدمة مثلاً أو الاندفاعات المضطربة أو الأفعال المخجلة)- فإنها تكمن على شكل شظايا، إلا أن هذه الشظايا ليست "ميتة"، ولكن حقيقة أنها ليست متكاملة تعني أن المادة فيها (كالذكريات والرغبات وغيرها) تقوم بالضغط من أجل أن تتحرر محدثة الاضطراب، وذلك تحديدًا بسبب أنها لا يمكن التعرف عليها، فإذا كان العقل قويًا بما يكفي فسوف يسمح لهذه المادة بالمرور وسوف يتعامل ويعترف بشكل كامل بالشعور الذي توقظه هذه المادة، لذا فإن العلاج النفسي يكون موجهًا لعلاج هذه الانفعالات المنشقة وللشعور بها بشكل كامل والتصالح معها، فالقاعدة العامة للصحة العقلية هي أن تكون "على اتصال بمشاعرك حتى تستطيع أن تحيا حياة متوازنة انفعاليًا وكاملة موجهًا طاقتك النفسية باتجاه غايات بناءة".

إلى أي مدى يكون هذا النوع من الاحتراز معقولاً؟ أولاً: يعتمد ذلك على فكرة أن هناك أشياء قد نشي بها على أنها "مشاعر حقيقية" سواء كان لدينا طريقة للوصول لها أم لا، ولكن كما وصفنا سابقًا يبدو أن بناء المشاعر وتكوينها أمر أكثر تعقيدًا من مجرد الخوض في عملية تحديد هوية وتسمية ما يحدث "بداخلنا بدقة والذي ربما يكون على شكل انفعالات، وذلك لأن ما يتم هو العمل على المشاعر وبنائها بحيث يكون هناك حدوث لعملية فعالة من العقلانية،

والتي بواسطتها نجد أن - الاستجابات الجسدية للأحداث والانفعالات والتدفقات الوجدانية والذكريات المفاجئة أو المثارة يتم إدراكها وتحويلها إلى حالات شعورية، وتقليديًا فإن المثال التجريبي على ذلك هو تفسير الإيقاظ الفسيولوجي للغضب أو الزهو معتمدين في ذلك على الظروف التي يتعرض لها الشخص- والتي قد يتم التعامل معها (Schachter and Singer ,1962). وبشكل أكثر دقة فقد يقترح أحدهم أن كل المشاعر عملية نشطة فاعلة تتحول من نوع ما من الاستعداد أو"الممكن" إلى شكل مدرك من الوجود، والتوازي هنا ربما يكون مع بناء الرواية أو السرد من الخبرات التي يمر بها الشخص، ومن الواضح أنه قد يكون هناك وسائل بديلة للنظر في الأشياء - قصص بديلة يمكن أن تتلي عن الحدث، ليس فقط من وجهة نظر المشاركين المختلفين ولكن ربما من وجهة نظر أي شخص بشكل فردي، وهذا بالفعل هو إحدى مقدمات العلاج المعرفي: إن التفسير السلبي للأحداث (الروايات التي نرويها عنها) قد تكون سببًا مهمًا لكدر الشخص أكثر من الأحداث نفسها، لذا فإن إيجاد وسائل لإعادة تفسير هذه الأحداث هو ضوء أكثر "إيجابية" (مثلاً، يجعل الشخص يمارس قدرًا من التحكم فيها) سوف يغير من مزاج الشخص أو مشاعره.

وبشكل عام عندما ننشئ رواية لنسرد خبراتنا فإننا نضع على الخبرة نوعًا من التجانس التفسيري والذي قد يكون أو لا يكون مثبتا بالدليل والذي قد يكون أو لا يكون "صحيحا" بالنسبة للخبرة ذاتها أيضًا. ولعل الذي يحدث لنا في يوم بعينه يحدث بشكل عشوائي أو بشكل تطابقي أو متناقض: فأحدهم قد يعاملنا بلطف والآخر يعاملنا بتجاهل وكأننا عديمو الفائدة، وقد نفكر في صديق قديم ظهر فجأة، وقد نسمع جزءًا من محادثة بين أشخاص فيبدو

وكأنهم يتحدثون عنا، وأحدهم ينظر لنا بحب وآخر ينظر لنا بازدراء، فإلامَ يضيف كل ذلك؟. عندما تطلب من شخص أن يقدم تقريرًا بما حدث له، فمن الطبيعي أن يحولها إلى قصة ذات معنى لها بداية ومنتصف ونهاية، ولكن هذا لا يعني أنها كانت بالفعل كذلك، وبنفس الطريقة قد تعطي المشاعر استجابة للكثير من الأحداث المحيطة والفورية والآنية - مثل: الأمور التي نتذكرها أو كيف بدا اليوم أو رائحة ما أو منبه بصري أو صدمة قصيرة – وقد تكون المشاعر عابرة ومؤقتة وغير مستقرة، لذلك فكونك على اتصال بمشاعرك قد يعني ما قد يعد بتحقيق المستحيل: وهو أن تظل يقظًا منتبهًا لكل ما يحدث لحظة بلحظة بكل تعقيداته ومتناقضاته، ولكن ما يفعله الناس عامة هو أنهم يستخدمون مشاعرهم نوعًا من الملخص الاستعادي للأشياء التي تبرز بوضوح، ربما طريقًا لفهم ماهيتها أو استجابة للمعني الروائي الذي خلقـــوه، فمثلاً كأن يقولون في أنفسهـــم "أشعر بالحزن لأن هذا حـــدث"، أو "شعرت بحزن لا يمكن تفسيره ولأسباب مجهولة اليوم ثم أدركت أن ذلك كان بسبب الذكري السنوية لكذا"، ولكننا لا نقول "أشعر أني يقظ ومنتبه، والآن أشعر بالتهيج، والآن بإحباط، والآن بسعادة والآن بحزن مرة أخرى...".

وبالطبع ليس المقصود أن يشيـــر "الشعور الحقيقـــي" لتلك الظـــروف اللحظية، ولكنه يشير إلى اتجاهات أو حالات شعورية تدوم لفترة أطول وعادةً ما تكون موجهة لشيء ما، والصيغة الكاملة لهذا السؤال الذي يحمله عنوان هذا الفصل قد تكون "هل أنت على اتصال بمشاعرك فيما يتعلق بالموقف الذي يواجهك أو الخبرات التي حدثت لك؟"، ومرة أخرى نجد أن الخسارة "نموذج": (فقد يبدو وكأنك لا تشعر بأي شيء تجاه الحرمان أو خبرة الهجر التي مررت بها، ولكن ما الذي تشعر به حقيقةً بداخلك تجاه ذلك؟).

وهنا تلوح في الأفق مرة أخرى مسألة الفحص الذاتي، ولكن يظهر معها اللغز بأنه قد لا يوجد "شعور حقيقي" يمكننا تسميته بالفعل، ولكن عقدة من الانفعالات تم جعلها قابلة للسرد ليكون لها وجود فعلى وتظهر وسيلة لفهم ما تعنيه بعض الأمور، فمثلاً عندما نقول: "الآن وقد سألتني فقد أدركت أني أكثر غضبًا مما تصورت..."، هل هذا يعني أن الشخص كان بالفعل غاضبًا ولكنه - بشكل ما - لم يدرك ذلك، أم أن تأمله في الموقف الذي سبب الغضب هو الذي ولد شعورًا لم يكن موجودًا في الحقيقة قبل ذلك؟ وهل يعني ذلك أن الشعور مصطنع - بشكل أو بآخر- وقد استحضره الموقف- وفي هذه الحالة فإن معظم العلاج النفسي سيكون هو الآخر مصطنعًا (الأمر الذي يقوله العديد من الناس عنه بأية حال)؟ إلا أن هذه الحجة تجعل الثنائية بين الشعور "الحقيقي" والشعور "الزائف/ المصطنع" الذي تم السؤال عنه هنا - أمرا مستمرًا. إن كل الشعور "مصطنع" ليس بالمعنى "التحقيري الذي ينتقص من قدره" أي ليس بمعنى أن هناك خطئًا ما به- ولكن بمعنى أنه تم تكوينه بوصفه فعلاً للتسمية تم توظيفه لخلق معنى، وإلا فقد يكون مجموعة مشوشة مختلطة من الأحداث الانفعالية، فمثلاً كأننا نقول: "الآن وقد سألت، والآن وأنا أفكر بذلك... أشعر.." قد يكون فعلاً صادقًا من الفحص والتدقيق الذاتي للحظة التي يحدث بها الشعور فعليًا والتي تنشأ من الموقف الذي لم يكن موجودًا به من قبل.

وبالنسبة لدارسي اللغة فسوف يكون لهذا النقاش صدى مألوف للغاية، حيث إنه يتعلق بالمقابلة بين الأفكار "التقليدية" عن اللغة باعتبارها عملية معالجة لتسمية الأفكار ووجهة النظر الأكثر معاصرة والتي تقول بأدائية اللغة وهى الطريقة التي تحدث وجودًا للأشياء بما فيها الأفكار، ولنشرح ذلك

بالطريقة الأكثر شهرة، يقول (Austin,1962) إننا عندما نتكلم فإننا نفعل أشياء بالكلمات، وبالمثل فعندما "نكون على اتصال بمشاعرنا" فإننا نؤدي شيئًا وننفذ انفعالاً، وأيضًا نحدث أمرًا ما، فنحن ننتج الشعور الذي نقوم بتسميته والذي نكون "على اتصال به"، نعكس خبرة الهجر الخاصة بنا، فنشعر بالغضب، وغالبًا ما نفكر في هذا الغضب وكأنه مندس ومتخفٍ بشكل ما داخلنا محدثًا ضررًا لأنه لم يتم التعبير عنه (كنظريات الإنكار التي تكلمنا عنها سابقًا)، وقد لا تكون هذه الطريقة المثلي للنظر في الأمر، ولكن ربما يكون اتصال المرء بمشاعره يعني فعليًا أن نعطي أنفسنا – والآخرين – مساحة يتم فيها تشجيع الشعور ويسمح لنا فيها بالشعور بأي شيء وكل شيء. هل هذا أمر جيد؟ هناك القليل من الشك في أنه غالبًا ما يتم النظر لمفهومنا – المتعلق بأن الشخص يجب أن يكون على اتصال بمشاعره – على أنه أمر حقيقي وواضح، وذلك – من جهة – لأسباب تتعلق بالصحة النفسية التي ذكرناها سابقًا، وكذلك بسبب الفكرة العامة بأن الشعور "المكبوت" ضار بصحة الجميع سواء كانوا أفرادا أن المجتمع بوجه عام، وينبغي أن نلاحظ هنا أن هذه فكرة معاصرة جدًا وأن التنوع فيها بمرور الزمن دليل على التجريبية التي يجب أن تحمل بها هذه النظرة الأخلاقية. ولم يمض وقت طويل منذ أن تمت المناشدة بفكرة ألا يظهر المرء مشاعره كما يفعل البريطانيون – تثبيت الشفاه العليا – على أنه المثال الانفعالي، وبالتأكيد الحث على أن يتحكم المرء في انفعالاته ولا يخرجها ويعبر عنها وأن يبقي مسيطرًا في معظم المواقف، فالوالدان والمعلمون الذين يغضبهم سلوك الأطفال في أثناء رعايتهم لهم نرى أنهم مذنبون ومستحقون للوم لو أنهم أنفذوا هذا الغضب، حتى لو كنا نتفهم

أنهم لابد وأنهم قد اضطروا لفعل ذلك لما يرونه في أثناء أداء واجباتهم، ولكن حتى في هذا الأمر فإن وعي المرء بمشاعر الغضب لديه قد ينظر له على أنه أمر جيد، وذلك لأنها تمكن المرء من التحكم بها وعدم التعبير عنها وإخراجها. إلا أن الفكرة العامة هنا تتعلق بما إذا كان المرء على اتصال بمشاعره بحيث إن الأشخاص الذين يظهرون خلافًا لذلك قد ينظر لهم على أنهم أغبياء أو مضطربون أو حتى سيئون على المستوى الأخلاقي، وفي هذا الصدد قد يحدث تفريقا بين ما هو جيد ومفيد للشخص فيما يتعلق بالصحة النفسية والعقلية، وما هو ضروري لتكوين الشخص باعتباره ذاتًا إنسانية – كما يطلق عليها.

لقد تم تغطية الموقف السابق هنا، وبالفعل بدا من الحقيقي- في مجمله- أنه من الأفضل للأشخاص أن يكونوا على دراية بمشاعرهم ليكونوا قادرين على التعبير عن هذه المعرفة وأن يكون لديهم الافتراضات الأساسية للثقة والأمن الذي يجعلهم يتوقعون أن يتم فهم مشاعرهم وتقبلها من قبل الآخرين، ومن المتوقع ألا يجعلهم هذا الأمر يتصرفون باندفاع (أي إنهم لا يتصرفون بأن يخرجوا مشاعرهم، بل إنهم سيقومون بامتصاصها و"هضمها" وهذه هى الكلمة الغريبة التي استخدمها التحليل النفسي للتعبير عن ذلك)، وسيقوم هذا أيضًا بتحسين فرص تطوير علاقات حميمة وعلاقات إثابة مع الآخرين بناءً على مستوى من التفكير التأملي العميق في الحالات الشعورية التي يمر بها كل شخص، مما يقترح أن التكامل العلائقي يعد هدفًا حياتيًا مهمًا للبشر، وأن عمق الشعور – أي المقدرة على اختبار الانفعال دون الاختباء منه – يعد دليلاً مهما على هذا التكامل، بالإضافة إلى ذلك –

وعلى الرغم من قلة الأدلة نسبيًا- فإنه توجد ادعاءات بأن إنكارنا لمشاعرنا له ثمن ويؤدي إلى عملية تصعيد يتم فيه الدفاع عن أنفسنا ضد المشاعر، وتصبح الحياة أكثر سطحية نتيجة لذلك، وعلى الجانب الآخر نجد أن الإنكار والأنواع الأخرى من الدفاع أمور شائعة للغاية، ولكن قد توجد مناسبات ينصح فيها بمثل هذه الأمور، وليس هذا فقط عندما يكون هناك تهديد للذاتية من الانفعال الغامر الذي تسببه صدمة أو خسارة أو خبرة لا يمكن تحملها. ولكن أيضًا ينصح بها بوصفها موضوعًا أكثر شيوعًا في الحياة: فأحيانًا نضطر لأن نستمر في الحياة ونقوم بتأجيل مشاعرنا ليتاح لنا فعل ذلك، وإجمالاً فالفكرة أن هذه المواقف ليست متضاربة أو غير متوافقة، فالانشطار والإنكار وما يشابههما تعد دفاعات نافعة ولكن إذا ما تطرفنا فيها أو تم تخليدها لفترات طويلة للغاية، فإنها توهننا مؤدية بذلك إلى أشكال من اللامعيارية والاضطراب سوف تتم مناقشتها في الفصل القادم - وهى حالات نشعر فيها أننا غير حقيقيين وعلى خلاف مع أنفسنا.

ويعد الموضوع الثاني أكثر تعقيدًا وفلسفة، حيث يحوي موضوعين فرعيين هنا، أحدهما تتم مناقشته حاليًا في دوائر النظريات الاجتماعية، ويسأل عَما يمكّننا من التعرف على شخص يوصف بأنه إنسان، وليس هذا سؤالا عن علم الأحياء أو الفروق في النوع، بل إنه تأمل في الطريقة التي تتم معاملة الناس بها وكأنهم ليسوا بشرًا، فمثلاً لا يقع تحت عنوان حقوق الإنسان، أو أنه يمكن استخدامهم لمرة واحدة والتخلص منهم بعد ذلك وهو التصوير الذي استخدمه **Giorgio Agamben (1995)** بشكل قوي في دراسته عن "الحياة المجردة"، وتتطرق **Judith Butler (2005)** لذلك في دراستها لـــ"للأحكام المبتسرة" بالفكرة التي تقول بأن بعض الناس فقط (يمكن أن

نحزن من أجلهم) وهى فكرة حـــازت دعمًا كبيرًا من الاستجابـــات الأولية لأزمة مرض الإيدز، ومن بحث كيفية التعامل مع حالات الوفاة في أثناء الحرب - فبعض حالات الوفاة تم التعرف على أسمائهم وتم تمييزهم باعتبارهم أفرادًا وبعضهم لم يتم حتى احتسابه، فهل فكرة أن يكون "لدينا مشاعر" لها علاقة بذلك الأمر؟ وهل هذا من الممكن أن يكون ذلك التكليف بأن نكون على اتصال بمشاعرنا هو إفادة عن أولاً: ما الذي يجب أن يشعر به الشخص في وجود الآخر الذي يعاني (ونعني بذلك: الاهتمام والأسي والتفهم والتعاطف)، وثانيًا: ما الذي يحتاجه المرء ليكون لديه القناعة لكي يفكر في شخص آخر على أنه إنسان؟ ففي الكثير من التراث الكلاسيكي لعلم النفس يتم وضع الفرق بين الشخص والآلة بالنظر إلى ما نسميه "الدلالة اللفظية" للعملية المعرفية: فما يميز الإنسان عن الآلة هو أنه بينما قد تقوم الآلة بـــمعالجة المعلومات بإتقان وبشكل وافٍ للغرض، فإن الإنسان يستطيع فقط أن يفهم ما تعنيه هذه المعلومات (Searle,1980)، ولكي نتوسع في الأمر نقول لعل ما يميز الحياة الإنسانية هو التعقيد الوجداني، وهذا لا يعني أن الحيوانات لا تشعر باللذة أو الألم أو الشبق أو المتعة أو الاستمتاع أو حتى الأسي أو الخسارة، ومن الواضح أنه أمر منطقي أن نفكر أن العديد من الحيوانات لديها هذه الانفعالات، ولكن هذا يقترح أن التعقيد وعمق المشاعر ينظر له على أنه من مكونات الحالة الإنسانية، فعندما يكون الشخص غير قادر على الشعور فإنه ينظر له على أنه "غير بشري" بشكل ما أو أنه كالمسوخ غير سوى وغريب أو أن به روحًا شريرة من القسوة، وبهذا المعنى فإن التكليف بأن نكون "على اتصال بمشاعرنا" ليس مجرد مفهوم عصري حديث تافه وضعيف، ولكنه محاولة وإن كانت أولية وغير متقنة للتعبير عن رؤية بشأن ما الذي يعنيه أن نكون بشرًا عمومًا.

أما العنصر الآخر في ذلك فيخص اللغة وما تستثنيه وتقصيه منها، وهناك تأمل مهم فيما يخص "الدور الوجداني "في العلوم الإنسانية والاجتماعية قدمته Clare Hemmings (2005) وتوضح فيه كم أن الاهتمام بهذه الأمور يصب في عدم الرضا بما ذكرناه سابقًا "بالرجوع إلى اللغة"، والتي على الرغم من مكاسبها الهائلة فإنه يبدو وكأنها فشلت إلى حد ما في اغتنام بعض العناصر الأكثر إبداعية وكذلك العناصر المسببة للاضطراب في الوظيفة النفسية الاجتماعية للإنسان، وتقول في (p.549) إن: "واضعي النظريات الخاصة بالوجدان يزعمون أن النماذج البنائية تركت البقية أو الفائض الذي لا ينتجها المجتمع، وهذا يكون النسيج الأساسي لوجودنا "، وتزيد على ذلك في (p.550) أن هذه المذاهب "تركز على غير المتوقع أو الفردي أو الخارج عن المألوف بالفعـــل على حساب الذي يمكن تطبيقه عمومًا، حيث يصبح الأخير مرتبطًا بالمنظور التشاؤمي للحتمية الاجتماعية. بينما يرتبط الأول بالأمل في الحرية من القيود المجتمعية". ولكن هناك أمرًا لا يدخل في نطاق اللغة وربما نجد ذلك بطريقتين: الطريقة الأولى بشكل ما وببساطة تعريفية: حيث نضع الأشياء في كلمات تعبر عنها لذلك فإنه يتم استثناء الطرق المتنوعة الأخرى التي قد يمكن التعبير عنهم بها، وهذا يشبه أن نقول أن يكون هناك دائمًا روايات أخرى يمكن أن نقترب منها لنفهم الخبرة، وهناك دائمًا طرق أخرى يمكن أن نقول بها شيئًا ما، ومسألة فوز أي رواية بعينها على الروايات الأخرى هى مسألة قوة إلى حد كبير، ونجد أن بعض الطرق للتكلم عن الأمور تكون أكثر منطقية من طرق أخرى، لأنه يمكن فهمها بصورة أكبر في سياق اجتماعي معيَّن.

ولكن هذه الديناميكية تعمل في الحقيقة داخل اللغة نفسها، والأمر الأكثر إثارة للاهتمام هو السؤال عما إذا كان هناك أشياء مختلفة جذريًا عن اللغة - والتي تقع خارج اللغة حرفيًا. وهذا ما يطلق المحللون النفسيون اللاكانيون بمفهوم "الواقع" وما يصلون إليه هنا هو نوع من الخبرة الجزئية المفتتة التي تشكل تهديدًا والتي نتيجة لكل هذه الأسباب - لا يمكن ترميزها. وقد نفكر في ذلك في إطار المصطلحات التي استخدمتها **Julia Kristeva (1982)** والتي تتحدث عن "الدون" وتعني بها كل ما يدفع خارج من النظام الرمزي لأنه ينظر له بكثير من الرعب والاشمئزاز، وربما يكون "الرجوع إلى الوجدان" طريقة لاسترجاع هذه الغيرية المستثناة والمقصاة والمنحطة داخل خطاب الذات الإنسانية، حتى إننا عندما نصبح على "اتصال "بمشاعرنا فإنه أيضًا يعيد إنتاج العمق الاجتماعي والنفسي وإمكانية خلق الحميمية، ولنفهم ذلك دعنا نتخيل للحظة أن العلائقية أكثر من مجرد التكلم معًا، ولكن أن هناك طرقا نتواصل بها تتساوي في قوتها وتقع هذه الطرق خارج نطاق اللغة، وكما كتب **Alphonso Lingis (1994,P.91)** يوضحها بأنه ربما عندما نستمع بشكل صحيح لشخص آخر فإننا لا نستمع فقط لمحتوى ما يقول ولكن أيضًا:

"لذلك الضجيج الداخلي- للنفس عندما يختنق من الغضب أو عندما يصدر دويًا، وللرئتين سواء كانتا هادئتين أو تتنافسان في إصدار الأنفاس ولتلك الأصداء الداخلية والقعقعات المدوية والتي يتم بها تخصيص الرسالة وتمييزها وتجسيدها، ويتم فيها أيضًا الإشارة إلى الواقع التجريبي لأمر يمكن ملاحظته لأجل غير مسمي وتتم مواجهته في مجري حياة الشخص ويتم نقله من شخص لآخر".

ولنقل ذلك بشكل أبسط وأقل إثارة، فالمشاعر تملأ الفراغ في الرسالة وتُعطيها خصوصية ودفئًا إنسانيًا، وبدونها نكون في دنيا من الاغتراب لا نستطيع فهمها، وبالمشاعر نتعرف على الآخر بصفته واحدًا منا، وشخصًا من الممكن أن يكون لدينا معه صلة، لأن لدينا معه أشياء مشتركة توجد في أمْور أخرى غير تلك الظاهرة من حديثه.

٤

الشعور بأننا غرباء

في أغلب الوقت يشعر الناس أنهم على خلاف مع أنفسهم، وكأن هناك شيئًا يجعلهم ليسوا كمن حولهم وأنهم خارجون عن السيطرة وعن إيقاع الحياة حولهم بل محبطون وقد يشعرون بالإعياء، وهذه مسألة إحساس عام - بأن هناك خطبًا ما يعتري المرء - وأننا غرباء قليلاً، ولكننا لا نستطيع أن نقول ما هذا الخطب الذي يعترينا بالضبط، ولكن المشكلة واضحة بالفعل، فالقلق يتوغل بداخلنا وهناك إحساس بالاغتراب، إحساس بأننا لسنا كما نتصور، ولعل هذا شكل معتدل للخبرة التقليدية لأن نكون "مسكونين" أو بنا مس من الجن، وبهذا الإحساس نعني أن نكون محتلين أو مسكونين من قبل قوة ما ليست جزءًا من ذاتنا في الحقيقة، ولكنها تتحكم بنا ("الجان" الذي يتولي أمر الشخصية) أو على الأقل يتدخل بطريقة مؤذية أو تدميرية، أو ربما يقع الخطأ في أمر آخر- مع الإيمان بأنه يجب أن نكون - نوعًا ما- في سلام مع أنفسنا، ولسنا معزولين عن مركزنا- عندما تكون حقيقة الذاتية الإنسانية أن هناك دائمًا "شخصًا غريبًا بداخلنا "يشارك بشكل فعال ومزعج في إزعاج سلامنا الداخلي وإعاقته.

ويستحق الشعور بأننا غرباء أن نأخذه على محمل الجد وكذلك ما قد يشير إليه هذا الشعور، وذلك بأن نبدأ في التعرف على صفته وما يميزه، فغالبًا ما قد نتكلم عن أحاسيس جسدية مادية واقعية، فمثلاً: لا يقوم الجسد

بوظيفته كما ينبغي – وعلى الرغم من أنه من الصعب أن نحدد ما الذي يحدث بالضبط – فإننا نكون غير مستقرين ونقوم بأمور خرقاء، يعترينا السوء والمرض نسبيًا وربما متورمين وفاقدي الشهية والرغبة في الطعام، وباختصار لسنا على ما يرام، طبعًا قد يكون ذلك علامة بسيطة على شيء أكثر خطورة يحدث، حتى وإن لم يكن هذا مرضًا نشطًا أو مرئيًا بشكل كامل، وربما كلما كنا أكثر تفهمًا للحالة الطبيعية لوظيفة أجسامنا لكان من الأسرع لنا أن ندرك ذلك. ولكن سواء كان ذلك يتعلق بالاضطراب الجسماني الفعلي أو لا، فمن الواضح أنه حالة نفسية ومشاعر تتسجل في الشعور بنوع من الاغتراب الذي يعني أننا لسنا متحكمين في أنفسنا كما نحب أو كما نتوقع أن نكون، فالشعور بأننا غرباء يدل على أن هناك شيئًا ما يعمل بداخلنا ولا نفهمه جيدًا وهو يجعل أسناننا تصطك ببعضها ويخلق لدينا حالة العصبية الحادة.

إن أول سؤال يجب أن نطرحه هنا متعلق بماهية هذا الشيء: ماذا يمكن أن يكون هذا الشيء؟ وما هذا الجسم الغريب الذي يجعل الحالة غير مستقرة؟ توجد عدة طرق للتفكير في ذلك قد يفاجئنا الكثير منها، ولنبدأ بفكرة أن الشعور بأننا غرباء ليس دائمًا علامة أن هناك خطبًا ما بنا، ولكن من الممكن في الحقيقة أن يكون مؤشرًا على أن الأمور في حالتها الطبيعية – معظم الوقت، فنحن ببساطة – معظم الوقت وفي الظروف الطبيعية – لا نكون واعين بالأمور أو حتى ننكر أن هذه هي طريقة عمل الأمور، وكما يحدث غالبًا يقدم **Freud** دليلاً إرشاديًا جيدًا هنا ويعد شخصية نموذجية في توضيح كم من السهل أن ندرك نقطة مهمة ونفهمها ثم نفقدها مرة أخرى، ففي عملية استكشاف "اللاشعور" عرف **Freud** منطقة وظيفية عقلية تعد

باطنة في كل فرد- وذلك بالفعل لأنها تعد "غريبة" عنهم، وهذه "الاغترابية" ترجع إلى حقيقة أن اللاشعور يعمل خارج سيطرة "الأنا"، فنشعر وكأننا تحكمنا الاندفاعات التي نتحكم فيها بشكل مقصور ومحدود، ونشعر وكأننا تغزونا الأماني والهواجس والأفكار الأخرى التي تبدو وكأنها قادمة من "مكان" مختلف عن كل الأماكن التي قد نفهمها، فاللغة التي يستخدمها **Freud** **(1923)** لتسمية البناء النفسي المفترض الذي تقع فيه أفكارنا اللاشعورية بشكل لطيف للغاية وحيث توجد المشاعر: على الرغم من ترجمته للإنجليزية أو (اللاتينية) بمصطلح "إلهي" فإن المصطلح الألماني هو "**das Es**"، وعند تقديمه للمفهوم يشير **Freud** إلى **Georg Groddeck** الذي يقول عنه في **(P.23)** لا يسأم أبدًا من الإصرار على أن ما نسميه "الأنا" يسلك بالضرورة – بشكل قابل وسلبي في الحياة، وعلى حد تعبيره يصر أنه تعيش بنا قوي غير معروفة ولا يمكننا التحكم بها'، ومن ثم فمصطلح "**das Es**" أو "إلهي" هو الشيء الذي بداخلنا ولكنه يفوقنا ومن المستحيل فهمه، وهو بالتحديد موطن ومسكن هذه القوي غير المعروفة ولا يمكننا التحكم بها والتي تحكم حياتنا فعليًا، وبالنسبة لـــ **Freud** كان هذا الاكتشاف أحد السمات المميزة للتحليل النفسي، وسببًا في الضيق والرفض الذي أثاره التحليل النفسي بين العديد من النقاد، وكذلك سببًا في شهرة التحليل النفسي ووضعه في مصاف إنجازات التقدم العلمي لكل من **Copernicus** و**Darwin**، اللذين حطما حب البشر لذاتهم عندما أظهرا أنهم ليسوا مركز الكون، ويقول **Freud** إن مقاومة المجتمع للتحليل النفسي حدث بعض منها بسبب طريقته في "إبعاد الفرد عن مركزه" أكثر فأكثر، فنحن لسنا مركز الكون، بل إننا لسنا حتى قادرين على التحكم في أنفسنا، ويقول **(1917، P.285)**:

"سوف يعاني جنون العظمة لدي البشر من الضربة الثالثة الأكثر إيلامًا وجرحًا بسبب البحث النفسي المعاصر والذي يسعى لأن يثبت للأنا أنها ليست سيدًا حتى في عقر دارها، ولكن يجب أن ترضي نفسها وتحتويها بمعلومات شحيحة وزهيدة لما يجري بشكل لا شعوري في عقلها".

يتم التكلم بنا والتصرف باستخدامنا من قبل شيء آخر أكثر "حقيقية" وواقعية من "الواقع" الذي نظن أننا نعرفه، شيئًا يوقظ المقاومة ولكن لا يمكن دحضه من الناحية العلمية، ليس لهذا الشيء علاقة بالهوية أو "الذات الحقيقية" لكي يقضي المرء حياته باحثًا عنه، بل إنه عكس ذلك تمامًا مما يلح على أنه لا يوجد مثل هذه "الذات"، وما يثيره التحليل النفسي هو أن هناك دائمًا شيئًا آخر يتكلم بينما نعتقد أنه من المفترض أن نكون "نحن"، وهذا يعني أننا قد نتشبث بهوام، أننا متحكمون بأنفسنا مسيطرون عليها، وأننا في سلام مع أنفسنا، ولكن هذا كله مجرد تخييل، لأنه دائمًا ما يتم تقويضه وإضعافه والاستهزاء به من قبل الضغط القاسي عديم الرحمة الناتج من الحياة اللاشعورية.

وإذا عمل اللاشعور داخل كل منا باعتباره طرازًا للتمزق الذي يدعو للبحث في فكرة أننا لا نشعر بأي شيء على الإطلاق إلا بأننا غريبون، إذن فما الذي يحدث لهذه المشاعر في معظم الأوقات؟ - ولماذا تكون موجودة فقط في مناسبات معينة أو لفترات معينة نشعر فيها أننا غريبون وغريبو الأطوار للغاية؟ هل هذا هو الحال في الحقيقة: أننا بالأحرى نشعر فعليًا بأننا غريبون طوال الوقت ولكننا نلاحظ ذلك من آن لآخر؟ ربما نجد هذه الإجابة جزءًا لا يتجزأ فيما يزعمه **Freud** من أن "جنون العظمة عند البشر لا

يستطيع التعامل مع ومواجهة الإدراك بأن شيئًا آخر يتحكم بنا ليس فقط لأن ذلك يهدد وعينا بذاتنا على أننا كائنات ذات سيادة ومستقلة، ولكن لأنه أيضًا يفتح طريقًا لتحلل الشخصيـــة، فلو كنا متفهميـــن جدًا بشكـــل مفرط للرسائل الآتية من اللا شعور حتى يمكن أن تخرج هذه الرسائل دون انقطاع وبلا هوادة وفي كامل قوتها فلن نستطيع المتابعة والقيام بوظيفتنا بشكل موفق أو ملائم أبدًا، بهذه الطريقة يكمن الذهان عندما يتحدث اللاشعور ونطيع كل نزواته، وعندما يستسلم الصراع على السيطرة والتحكم، ويتم إعمار العالم بالهواجس والاندفاعات - الجان - الخاص بحياتنا اللاشعورية. وبهذا المشهد بوصفه نقطة نهاية للانغمار في اللاشعور قد لا يكون مفاجئًا أن نوظف الدفاعات النفسية بصورة روتينية لنصد الغيرية المزعجة التي تضايقنا، والتي نلمحها بشكل لا يقبل الجدل في بعض الأوقات، ويعني ذلك أننا في الحقيقة تسكننا الأشباح، وأننا في الغالب نحيا وكأنهم خيال أو حميدون نسبيًا لا خطر منهم، ولكنهم أحيانًا ما يعتلوننا ولا نستطيع منعهم من تغيير النظام الذي نحيا به، وعند هذه النقطة نبدأ بالشعور بأن هناك شيئًا غريبا يحدث.

لدي المحلل النفسي الفرنسي المعاصر **Jean Laplanche (1999)** طريقة مفيدة للتفكير في كل ذلك. هناك جانبان معينان لرؤيته يستحقان أن نستعرضهما هنا، الفكرة الأولى هى فكرة "البعد عن المركز"، ويزعم **Laplanche** أن **Freud** - مثل **Copernicus** - قام بالفعل "بإبعاد الفرد عن مركزه" وذلك بالكشف عن وجود اللا شعور ولكنه لم يكن قادرًا دائمًا على أن (يبقي وفيًا) لهذه الرؤية وذلك بالتحديد - وكما يعرف **Freud** نفسه ذلك جيدًا - لأنها كانت مربكة ومزعجة للغاية، وبالمثل فإن العديد من الكتاب

في مجال التحليل النفسي والعلاج النفسي قد تراجعوا عن الاستبصار الجذري المتعمق في مسألة "الغربة التي بداخلنا" واستخدموا مفردات لغوية مثل "قوة الأنا" والتكامل الشخصي والشمولية والمشاعر "الحقيقية"، وكأن من الممكن أن ننكر وجود هذه المنطقة الغريبة من الغيرية التي بدوا وكأنهم اعترفوا وسلموا بها في أجزاء أخرى من عملهم، ومثال على ذلك: تأكيد **Freud** على الطبيعة المزعجة المقلقة للحياة الجنسية - التي غالبًا ما تشوش الطريقة السلسة التي نحاول العيش بها - والتي استُبْدِل بها في الكثير من الأعمال الخاصة بالتحليل النفسي - التأكيد على طبيعة وجودة العلاقات بين الشخصية، وهذا بالطبع لا يعني أننا نقترح أن العلاقات ليست مهمة، وكما ناقشنا في الفصول السابقة فهى أمر أساسي وضروري بالنسبة للقدرة على الشعور. ومع ذلك إذا ركزنا على كيفية عمل بناء العلاقات فستكون الأشياء التي سنهتم بها هى كيف نستجيب للآخرين، وكيف نتقبلهم أو نتعاطف معهم، وكيف نتحدث وكيف نستمع.. وهكذا، وإذا كان التركيز على الحياة الجنسية إذن فما يأتي في المقدمة هو كيف يتم اختبار شيء ما بينما يمكن لقوة ما أن تخترق وتقتحم ذلك، فقد نهتم بترويضها وتطويعها أو استغلالها والاستفادة منها في خدمة العلاقات، ولكننا سنكون على دراية أيضًا أنها - وبطرق مختلفة - دائمًا ما تعرض هذه العلاقات للخطر.

وتتعلق النقطة الثانية لـــ **Laplanche** بما الذي يدخل في تكوين اللاشعور باعتبارها مصدرًا للغيرية داخلنا، وقد أعطي **Freud** معظم اهتمامه للبواعث البيولوجية وكيف تنتج هذه البواعث - بمصاحبة خبرات معينة - طرزهم الخاصة من الرغبة والقلق، أما بالنسبة لـــ **Laplanche** فإن القوة

الأساسية هى قوة بين شخصية تم غرس جذورها في العلاقات التبادلية المبكرة بين الأم والطفل، وفي رأيه فإن الأم بالطريقة التي تتعامل بها مع طفلها تزرع "رسائل" معينة في ذلك الطفل، العديد منها قابل للترجمة ليصبح في إطار متكامل داخل وعي الطفل بذاته، ولكن بعض الرسائل تبقي "مبهمة" لأنها أكثر تعقيدًا وشدة بالنسبة للطفل ليقوم بالتعامل معها، وذلك غالبًا لأنها تنبع من اللا شعور الخاص بالأم حتى إن الأم نفسها لا تكون واعية بشكل كامل بما توصله للطفل، فمثلاً: قد توجد رغبات لا واعية أو استثارات تصطبغ بصبغة جنسية "تتحدث من خلال" الأم، وتصبح هذه الرسائل مبهمة غامضة في لب اللاشعور الخاص بالطفل، والنتيجة الصافية لهذا أنه يمكن الاعتقاد والقول بأن كلاً منا يحمل بداخله مجري للحياة اللاشعورية والذي قد أتي من خارجنا، وهو موجود باعتباره مجموعة من الرسائل غير قابلة للترجمة بلغة أخرى، والذي يظهر في كلامنا وتصرفاتنا طوال الوقت ليقول أشياء لا نفهمها بشكل كامل وبذلك يظهر تذكرة لنا أن أحدهم قام بتشكيلنا وأننا – مرة أخرى– لسنا تمامًا كما نظن.

ونجد أن نظرية **Laplanche** معقدة ولكنها تمثل مثالاً على المحاور الرئيسية للتفكير الجاري الخاص بالتحليل النفسي وكذلك التفكير الاجتماعي الحالي والذي يأخذ على محمل الجد فكرة أننا متكونون من دفق عام من الانطباعات الحسية والاندفاعات التي تأتي لنا من نطاق خارج أنفسنا حتى لو شعرنا وكأنها تنبع من الداخل. ونجد مثالاً آخر على ذلك في مجال ذي صلة وهو مجال دراسات الهوية، فالتمتع بهوية آمنة فيما يخص الشعور بالانسجام والوحدة مع أنفسنا ومع مجتمعنا غالبًا ما تؤخذ باعتبارها علامة أساسية على

الصحة، وهذا بالفعل أحد المبادئ المنظمة للنظريات التقليدية في هذا المجال، أما أشهر نص في هذا الموضوع والذي تم اقتباسه على نطاق واسع هو ما تبناه المحلل النفسي **Erik Erikson** والذي ترجع أكثر كتاباته تأثيرًا عن الهوية إلى الخمسينيات من القرن الماضي، الوقت الذي ربما قد يراه البعض وقت بداية تحريك أنواع مختلفة من "أزمة الهوية" تحت السطح في المجتمع الأمريكي، وهو الوقت الذي تسببت فيه الحرب الباردة في إظهار موضوعات التغريب، وكيف يمكن للناس أن يشعروا بالراحة مع موقفهم الاجتماعي، ويصف **Erikson (1956,P.104)** استخدامه لمصطلح "الهوية" على أنها "تقترح وظيفة اجتماعية للأنا ينتج عنها – في مرحلة المراهقة – نوع من التوازن النفسي الاجتماعي الضروري لمهام الشباب في مرحلة البلوغ". وتفهم الهوية هنا على أنها حس طويل الأمد بالذات وعلى أنها مستمرة متواصلة ويصاحب ذلك الشعور بالانتماء للمجتمع، فيقول **Erikson (P.57):**

> مرة.... سيظهر لنا أنها تشير إلى حس واعٍ بالهوية الفردية، وفي مرةٍ أخرى تشير إلى سعي ونضال لا شعوري من أجل استمرارية الطابع الشخصي وأخيرًا ستظهر بوصفها حفاظًا على التماسك والتضامن الداخلي مع المثل وهوية المجموعة.

وهنا نجد أن الأمر الأول الذي نلاحظه من هذه الصيغة أنها تظهر وعيًا باختلاف أنواع الهوية، وخاصة الهوية باعتبارها مرحلة شخصية وتبويبًا وتصنيفًا اجتماعيًا، مع وجود رابط بين ما يعطيه لنا ذلك الشكل من الاستثمار الانفعالي، والذي أطلق عليه هنا مصطلح "التضامن"، أي إنه يمكن أن نفهم أن الهوية أمر يربط الوفاء بحاجات الفرد مع عالم اجتماعي يتقبل

هذا الفرد ويستجيب له ولكنه في المقابل له الحق أن يطلب من الفرد التوحد معه بطريقة إيجابية، إذن أن نكون على اتفاق ووحدة مع أنفسنا سوف يشمل أن نكون "على اتفاق ووحدة" مع المحيطات من حولنا، وكذلك فإن الشعور بالراحة فيما يخص هويتنا هو فعل شخصي واجتماعي على حد سواء.

ولطالما كان لهذا النوع من الأفكار قبول كبير ويتم الرجوع إليها عندما يتحدث الناس عن هويتهم الخاصة، فمثلا "رجل" أو "مسلم". فهذا اتجاه يقظ منتبه لكيف يمكن التوحد مع أهداف معينة أو مثل أو مجتمعات معينة وكيف يمكن أن نكون دائمًا موصولين بهم، نصيغ هويتنا في ضوء ذلك، وكيف يمكن أن تكون مثل هذه الهويات متينة ومركزية لوعي الشخص بذاته، ولذلك فهى تدرك أن الهوية عملية ارتقائية تتطلب جهدا، وأنها قد لا يتم الانتهاء من العمل عليها بشكل تام أبدًا، إلا أن ما يتضمنه التفكير التقليدي في الهوية أنها ترتبط بعملية "إيجاد الشخص لذاته" والتي تفترض أن بعض الهويات تكون حقيقية وصحية أكثر من غيرها، وأن تحقيقها من الممكن أن يكون هدفا واقعيًا، فذلك المفهوم الذي قد نكون قادرين على كشفه وتسميته "بالهوية الحقيقية" لنا هو الذي يبدو من غير الممكن الدفاع عنه كما هو من المستحيل أن نتخيل أن يكون لدينا – في يوم من الأيام– معرفة كاملة "بمشاعرنا الحقيقية". إن الأمر الذي يظهر جليًا من عقود من البحث الاجتماعي والنفسي هو أن "الهويات" تصنع، ويتم تكوينها من العديد من صور التعلق والاتصال والتوحد مع وتقمص أناس آخرين، فالهويات متغيرة وغالبًا ما تكون متناقضة، وتنهار بمنتهي السهولة، وبالفعل كلما حاول الشخص أن يتمسك بهوية ثابتة طوال الوقت وأصبح للشخص أكثر تزمتًا وصرامة، كان أكثر عرضة لمخاطر الانهيار.

فالهويات متعددة ويمكن أن تصبح مائعة، وفي بعض الأوقات تكون طموحة وتطلعية ("أتمني أن أصبح كذا")، وأحيانا مانحة لسلطة أو قوة (كمنع فرص الظهور لهويات المثليين جنسيًا والمثليات)، وفي أوقات أخرى قد تكون الهويات عبئًا (مثلاً: عندما تضع الافتراضات العنصرية الشخص في موضع تحبسه فيه وتحصره في هوية دينية أو عرقية معينة). ولكن ما الذي لا يعد هوية؟ الذي لا يعد هوية أمور دائمة وثابتة وحقيقية وهى الأشياء والأمور الموجودة خارج الشخص والتي سوف يضطر للسعي والنضال من أجلها، ففكرة أن يجد الشخص "هويته الحقيقية" هراء، لأن ذلك يتضمن فكرة أن هذه الهوية الحقيقية - بشكل ما - جاهزة في انتظار من يجدها، وهذا أمر يؤدي إلى حدوث المرض، خالقًا نوعا من عدم الرضا من خلال الاستمرار في وضع مثال يتعذر تحقيقه وبالمقارنة معه سوف يفشل أمامه الشخص دائمًا.

ولهذا فإن الرجوع إلى موضوع الشعور المضحك بأننا غريبون ومحبطون أو لسنا على ما يرام، فربما لن يكون السؤال لماذا نشعر أحيانا بذلك، ولكن "لماذا لا نشعر بذلك طوال الوقت؟" والإجابة - كما ذكرنا بالفعل- هى أننا نقوم بنشر دفاعات نفسية تمكننا من الاستمرار في حياتنا كما لو كنا كائنات متكاملة كاملة صحيحة البدن، فكما أنه سيكون من غير المحتمل أن نشعر دائمًا بأن العالم في قمة شدته، فسيكون من الصعب أن نتخيل كيف يمكننا القيام بوظيفتنا إذا كنا دائمًا على اتصال بضعف هوياتنا ونفسيتنا وهشاشتهما، أي إذا كنا دائمًا تحت رحمة اندفاعات لا شعورية وغير توسطية، وقد لا يكون ذلك جيدًا بالنسبة للآخرين أيضًا: فمن المهم للحفاظ على بيئة علائقية متحضرة أن نسلك وكأننا مسيطرون على أنفسنا متحكمون بها، وكأن كل الأشخاص الآخرين هم أيضًا يمكن التنبؤ بتصرفاتهم بعقلانية

وكذلك يمكن فهمهم والوثوق بهم، ونحن نحيا حياة "كما لو": "كما لو كنا..." و"كما لو كانوا..." والتي نقنع فيها أنفسنا أننا في أغلب الأوقات - نعرف من نكون وماذا نفعل، ولكن أحيانًا ما تستغني عنا مشاعرنا - لا لتذهب لأشخاص آخرين ولكن لتذهب لأنفسنا أيضًا.

إن اختراق المشاعر والذي يمثله الشعور بأننا غريبون يكون من الصعب التعامل معه في بعض الأوقات، ولكن لعل الأمر يستحق أن نتأمل قليلا ماذا يقول عن طبيعة المشاعر ذاتها، ربما أحد الجوانب المهمة للمشاعر والتي غالبًا ما يتم تجاهلها هو كيف يمكن أن يكون للمشاعر وظيفة إخراج الشخص عن توازنه، وما يعني هذا أنه للأسباب المقنعة جدًا التي أعطيناها في هذا الفصل فإننا نتصرف معظم الوقت وكأن الأمور تسير بسلاسة، ولكن قد يكون لهذا أيضًا أثره في إنكارنا الدخول إلى هذه العناصر من حياتنا والتي لا تنسجم بشكل جيد، وفي بعض الأحيان قد يكون نتيجة لذلك أن نفقد الاستبصار "بالأمر الحقيقي" الذي يتحرك داخلنا ويزعجنا ويحركنا ويجعل الحياة ذات معنى، فإذا كان الاستقرار والهدوء هو ما نطمح إليه فسوف نحصل على ذلك عندما نموت، وإذا كان لدينا حتى نصف الأمل في أننا - بدلاً من ذلك - ننفتح على التجديد والأنشطة - على "أن ندخل في المتاعب" - فعلينا إذن أن نمكن هذه الأمور من أن تخترق الدرع الذي نسكنه حتى لو تركنا ذلك نشعر بأننا لسنا على ما يرام، وتستخدم **Lisa Baraitser** **(2009)** - في كتابها عن الأمومة - فكرة "الغشية" الذي طرحته **Catherine Clement (1994)** لتصف (تلك الخبرات التي تكون حسية وجسمية وحادة ومتطرفة وشديدة من فورها والتي تضع الشخص "بجانب ذاته") **(Baraitser, 2009, P.81)**، أو تضعه في خلاف مع ذاته لو استخدمنا نفس الطريقة في التعبير، وتقول **Baraitser**:.

في تصنيف جميل لخبرات من "الغشية" تبدأ أمثلة [Clement] بتلك الأمور التي تقطع الأنفاس، والتي من الممكن أن تؤدي في حالتها الحادة إلى نوبات إغماء حقيقية مثل الرعشة والسعال والعطس والفواق والضحك والربو والصراخ والتكلم بصعوبة بسبب ضيق التنفس والنحيب، والتي عندما يصحبها رغوة وإفرازات لا يمكن السيطرة عليها من الفم من الممكن أن تتحول إلى صرع، والمرحلة التالية لذلك هى نوبة الإغماء نفسها - الغشيان، نوبات من النوم، وتكرار لنشاط بدني ما مثل دوران الدراويش، ثم يحدث الانجذاب وهى الخبرات التي تأخذ الشخص خارج ذاته مثل هذيان الصوفيين والهندوس والبوذيين متبعي التانترا، ثم تأتي الخبرات التي تقربنا أكثر من الموت نفسه: هزة الجماع الجنسي أو اللذة.

وتصف **Baraitser** هذه الحالات "باعتبارها خبرات من الزوال اللحظي الخاطف فيها ترجع الذات منها وقد حدث بها تغيير حقيقي فعلى، ولذلك فهى خبرات توليدية منتجة من الممكن أن ينشأ عنها التجديد" (المرجع نفسه)، فهى ليست لحظات صريحة من التدمير، فهى تعتمد على أمر ما تم السماح له بالاختراق، وتقوم بعمل مقاطعة للسلاسة المعهودة في الاستمرار في الحياة حتى إن الشخص يرغم على إسقاط دفاعاته لبعض الوقت، وبمجرد أن يلتقطها مرة أخرى فمن الممكن أن يكون كل شيء قد تغير.

بما تتعلق هذه الرؤية بشكل زائد بالخبرة اليومية للشعور بأننا غريبون والتي ربما تخبربا في الغالب أننا قد نكون أكلنا شيئًا ليس جيدًا، إلا أنه سيكون من اللطيف أن نفكر في أن مثل هذه الخبرات له معنى، وأن المعنى

الذي تحمله في طياتها يعزز الحياة بالطريقة التي قد يكون عليها الشعور ذاته، فمعظم طاقاتنا اليومية تذهب في مجرد شق طريقنا، وهذا إلى حد كبير ما يجب أن يكون – فالعالم شديد التعقيد وشديد التنوع لأن ننفتح على كل شيء قد يحدث، ولكن نادرًا جدًا فقط ما يجذب انتباهنا شيء جديد بالصدفة ويذكرنا أن هناك قدرًا لا بأس به مما يدور– كما يبدو– "بداخلنا" هو في الواقع – ليس تحت سيطرتنا ولكنه يضغط من أجل أن يتم التعبير عنه، وأنه لا يخصنا وحدنا بشكل منفرد، ولكن له صلات بالآخرين وربما يكون بسببهم في الأصل، ويذكرنا بأن إيجاد طريقة للاستفادة من ذلك قد تشعرنا وكأننا في موتة صغري، ولكنها في الواقع تعيدنا إلى أمر مختلف قليلاً وربما يكون أمرًا خلاقًا أيضًا، فالشعور بالإحباط قد يكون البداية لشيء جديد، وربما يجب ألا نكون على عجلة زائدة من أمرنا لأن نقوم بتنظيم أنفسنا وأمورنا مرة أخرى.

٥

يا للبؤس!

دعونا نسأل: هل نعيش الآن عصورًا سوداوية؟ ليس هذا بالضرورة سؤالا عن انتشار الاكتئاب، على الرغم من أن هناك دلائل أن معدلات المعاناة قد ارتفعت وبالتأكيد هنـــاك الكثيرون ممـــا يوصف لهم العلاجات المضادة للاكتئاب، ولكنه تعليق على أنواع الصور المجازية التي قد تحكم طرق تفكير الأشخاص في أنفسهم ونظرتهم لأنفسهم وللعالم، ولم يمض وقت طويل جدًا – ربما من سبعينيات القرن الماضي وحتي التسعينيات من نفس القرن – عندما كانت الصور المجازية الغالبة للتحدث عن الحضارة الغربية المعاصرة – على الأقل بين المفكرين – هى صورة النرجسية، وهذا يوصل الفكرة بأن المجتمع قد أصبح سطحي التوجه، وأن سمات الناجحين في مثل هذا المجتمع التناور والتلاعبية والسطحية والغل والحسد والجشع والطمع وهى تغطي على فضاء داخلي تم تسطيحه لا مجال فيه للذات أن تنمو ولا تتوفر لها فرصة حقيقية لذلك، ويكون فيه التفكير والانعكاس الصادق للذات أمرا نادرا يصعب الحصول عليه، ويتحدث كتاب **Christopher Lache** **1979** بعنوان "حضارة النرجسية" عن هذه الفكرة بشكل خاص وبمنتهي القوة موظفًا مفاهيم التحليل النفسي بشكل عملي لفحص سطحية الحضارة الأمريكية، ويمكن الاتهام نفسه – بأن استخدام الآخرين قد حل محل إقامة علاقات حميمية معهم – أن يصوب نحو بريطانيا في عهد مارجريت تاتشر،

وربما نرى الآن أن الموروث الذي يركز على الاستمتاع الذي أحدثته بعض جوانب الثورة الثقافية التي حدثت في الستينيات من القرن الماضي من الموضوعات ذات الصلة هنا، ولو فكرنا بطريقة التحليل النفسي نجد أن التفسير الذي صنعته الثقافة هنا هو افتتانها بالسرعة، واستخدام الأشياء لمرة واحدة وبالاستمتاع والمرح، وأن النجاح كان تعتيمًا وتغطية، وأن النشاط الهوسي الذي اتسم به المجتمع الغربي في هذه الفترة كان طريقة من طرق الدفاع الفعال ضد الحميمية، لأن العلاقات الحميمية تستلزم الاعتمادية وقد يكون هذا أصعب من قدرتهم على التحمل، ولم يكون هـــذا؟ لأنـــه (كما يقال) ظروف الحيـــاة الاجتماعية كانت من النوعية التي تفتت أشكال العلاقات الضرورية لبناء ظروف من أجل الارتقاء الآمن للذاتية، وذلك لأنه في عالم لا يوجد فيه أحد آمنا بشكل حقيقي وكل من فيه يدافع عن نفسه ضد ما يجعله مهيأ للإصابة من قبل الآخرين لا يمكن حقيقة أن نختبر هذه الصلات والعلاقات الشديدة التي تسمح بولادة الذات، فالشعور مفقود، حيث نتفاعل مع الآخرين ولكننا لا نقترب منهم بشكل حميمي أبدًا.

ومازال هناك العديد من أشكال النرجسية والسطحية للمجتمع العصري يمكن أن نسردها، ولكن بالنظر إلى الماضي قد تبدو وكأنها قد كانت طريقة تعامل رجعية لمجتمع "ما بعد الحداثة" ينوح على ضياع الأعراف والتقاليد القديمة بدلاً من ملاحظة نمو وتطور طرق جديدة للانتماء وكذلك نمو هويات وتوحدات جديدة، ومهما كانت التقاليد التي تنتجها الأنظمة والترتيبات الاجتماعية والسياسية الموجودة، ربما لا يجف الشعور بالتكامل أبدًا، وقد بدا مؤخرًا أنه عاد مرة أخرى حيث ينتمي ليقيم فيه بشكل قوي جدا، وقد كان

هناك مسببات عديدة لذلك: ومن أمثلتها على الصعيد القومي والعالمي الانتشار الوبائي لمرض الإيدز وسلسلة من صراعات الإبادة الجماعية والكوارث "الطبيعية " واللحظات الكارثية من التدمير التعسفي والتي كان من أشهر ما حدث في الحادي عشر من سبتمبر – على الأقل بالنسبة للغرب، وعلى المستوى المحلي – حيث وصل جيل الستينيات من القرن الماضي الآن لمرحلة منتصف العمر – أصبح الموت والمرض من الجوانب الملحوظة للمشهد الحضاري (في الفن والأفلام)، كما أصبحت الموضوعات التي تتعلق بالمحافظة على العلاقات الجادة ذات المعنى لمدة طويلة والمتعلقة بتخطي الجراح والآلام والخسارة من الموضوعات الأوسع انتشارًا وشهرة، والقصد هنا أنه بدلاً من أن تداهمنا النرجسية يبدو وكأننا تحركنا إلى مرحلة أكثر اكتئابًا، ونري فيها مرة أخرى أنه من الملائم أن نشعر بمشاعر عميقة وأن نحبط بعمق بسبب ما نشعر به في بعض الأحيان.

ولعل هذا التمهيد يوضح كيف أن البؤس والاكتئاب يضعان غموض المشاعر والتباسها في مقدمة الاهتمامات، فمن ناحية يمكن أن يكون الشعور بالأشياء بشكل عميق أمرًا مؤلمًا للغاية، حتى إننا قد نتمني أن نتجنب الوقوع فيه من الأساس، وهذا بالضبط ما تهدف إليه النرجسية بشكلها الذي وصفناه مسبقًا، فمثلاً لو عاملنا الآخرين باعتبارهم موضوعات الهدف من وجودهم هو "استخدامهم"؛ أي إن عاملناهم باعتبارهم وسيلة لتحقيق غاية بدلاً من أن نعاملهم باعتبارهم غايات في حد ذاتهم، إذن فإن أفعالهم تجاهنا قد تكون غير ملائمة أو غير مريحة أو مزعجة، ولكنها لن تترك أثرها فينا بشكل شديد العمق لا يمكن تحمله، بل إنها لا تهزنا من الأعماق، ولكن لو كنا متعلقين

ولو سمحنا لأنفسنا أن نشارك الآخرين ونرتبط بهم، حتى إننا نصبح معتمدين على وجودهم ورضاهم عنا وعطفهم علينا حتى نشعر شعورًا حقيقيًا فإننا إذن نخاطر بفقدان كل شيء في حال فقدهم، ولكي نتكلم بشكل عام: فإننا إذا سمحنا للأمور أن تصبح مهمة ولو سارت الأمور على نحو خاطئ سوف نعاني من ذلك الضياع والخسارة الذي من الممكن أن تشكك في كياننا كله، فمثل هذا الضيق الحاد قد يحدث نتيجة لذلك، حتى أننا قد لا نشعر أن الأمر يستحق أن نستمر في الحياة، ولكن اجتناب مثل هذه المشاعر له ثمن كبير، ولكي لا نختبر المعاناة قد لا نسمح لأنفسنا بالشعور بوجودنا، وبهذه الطريقة قد يتسبب ذلك في الانحطاط القوي، وقد يبدو - عند نقطة معينة - أن العالم وكأنه يخترق درع الطبع الذي قمنا ببنائه ليبقي الأمر في نطاقه، وبعد ذلك فإن الافتقار لوجود أي عمق ارتقائي للذات سوف يعني أن العالم الداخلي سوف ينهار، وسوف نفتقر للموارد اللازمة للتعامل مع واقع ما نواجهه، وفي أي من تلك الأحوال علينا أن نسأل ما الهدف من العيش بدون عمق، وبخاصة إذا كان علينا أن نستثمر كل طاقتنا في إدارة الأشياء والتعامل معها بشكل مستمـــر بحيث نتجنب الحميمية أو نحد من الخســـارة المحتملة؟ ولهـــذا السبب - وعلى الرغم من المتاعب والألم الذي سنواجهه فإن مواجهة مخاطر الاكتئاب قد تستحق المحاولة أكثر من الفرار إلى الأمان الذي يحققه الانسحاب النرجسي.

ومن المهم أن نفرق هنا بين ذلك الاكتئاب الشديد الذي عادةً ما يطلق عليه "إكلينيكيًا" وهذه المساحة العامة من البؤس والحزن الذي ربما يكون مألوفًا بشكل ما عند الجميع، فهناك تداخل بين تلك الأمور وهناك الكثير من الخلاف والجدال عما إذا كان "الاكتئاب الإكلينيكي" يوجد فعليًا بوصفه كيانًا

مستقلاً، وكذلك عما إذا كان هناك نوع من الاكتئاب (الإكلينيكي) أو "الداخلي" الذي هو حقًا مرض يتعلق بالعمليات الحيوية الكيميائية، وهناك نوع آخر من الاكتئاب "التفاعلي" الذي يتم فهمه جيدًا على أنه استجابة لأحداث مكدرة، ومهما يكن الأمر فإن الاكتئاب الحاد ليس شيئا قد يريده المرء لكي يعيش حالة من الرومانسية، فقد يباغت الأشخاص ويفاجئهم أو يأتي على حين غرة، وغالبًا ما يتم وصفه باستخدام مصطلحات مثل "السحابة السوداء" أو "الهاوية"، ومن الممكن أن يشل الحركة تمامًا، وقد يحطم حياة الأشخاص لسنوات، فهو خالٍ من الأمل يشوه ذاكرة الشخص كليًا من كل شيء قد كانوا عليه في حياتهم فيحس الشخص وكأنه يقول في نفسه "أنا طوال عمري بلا فائدة وكريه وتافه وعديم القيمة"، ويتعدي على المشهد المستقبلي حتى يصبح من المستحيل على الشخص الذي يعاني هذا الاكتئاب أو أي من الأشخاص الذين يتصلون به أن يبقوا على أي إحساس بإمكانية تغير حال هذا الشخص، وقد تم وصفه ببراعة من قبل **Julia Kristeva (1989)** في كلامها عن صورة "الشمس السوداء"، فهو شيء يحرق ويدمر ولكنه لا يصدر عنه أي ضوء، وهو قاتل أيضًا- في الشكل الفاعل له مثل الانتحار والشكل القابل للاستسلام والخضوع للحوادث والمرض، وقد يرسل رجفة تخترق أي شيء يواجهه سواء في أنفسهم أو من يحبونهم، فهو يحدث ذلك التآكل في الحياة.

وبهذه الطريقة فإن الاكتئاب الشديد نفسه يدمر المشاعر، أو بالأحرى فإنه يغرق الشخص في مشاعر غير محتملة ويمكن أن يتم الدفاع ضدها فقط بطريقة مكثفة حتى يتم قتل كل المشاعر. وعادةً فإن هذا يتبع تسلسلاً ارتقائيًا: أولا: اليأس الذي يجعل كل شيء غير محتمل، ثم الانغلاق على النفس حتى

إنه لا يعد هناك أي شعور بتلك المشاعر السحيقة، أو على الأقل يتبلد ويفتر بشكل كبير وملحوظ، ثم تفريغ كل المشاعر والذي في حد ذاته جزء من ذلك السيناريو الاكتئابي، وذلك النوع من الموت الذي يصيب كل شيء ويظهر أن لا شيء جدير بالاهتمام، ويتبع هذا النوع من الاكتئاب سيناريو معروف للعديد من المتاعب والمشاكل النفسية الأخرى بما فيها تلك التي تنشأ من الصدمات أو التعرض للتعذيب: حدث مريع ثم مقاومته ثم الرضوخ والإرضاء ودمار للحالة النفسية مع ضياع القيمة في أشياء قد بدت ثمينة ونفيسة فيما مضي، وهو أيضًا يشبه تمامًا النمط والطراز المترتب على الحرمان أو الثكل الحاد وفيه الخدر وفقدان الحس المبدئي وعدم تصديــق (الذي قد يتضمن (البحــث) عن الشخص المفقود وكأنه مازال حقًا موجودًا)، وقد يفسح هذا المجال بسرعة لأن يصبح الشخص مغمورًا بالانفعالات المؤلمة ويتبع ذلك نوع من الانسحاب وتوبيخ وتعنيف الذات، والذي تشعر فيه بشكل شديد الحدة بأنها هى التي ضاعت وفقدت وليس الآخر الذي حدث له ذلك، وإذا صمدت هذه النظائر من الأساس للفحص والتدقيق، فإنها تقترح أن ما يجري هنا يصل إلى الانهيار في مواجهة هجوم مدمر، فقد تم تحطيم ما له قيمة ولا يوجد طريق للتراجع عن ذلك بل لا يوجد خسائر يمكن تعويضها، ولم يعط الماضي أي شيء نستطيع استخدامه للأبد، ولا مستقبل يستحق أن نتمسك به. فالمشهد القاحل العقيم هنا يريد أي شخص الخلاص والنجاة منه، ولكن لهذا المشهد تأثيرًا سالبًا للقوة أيضًا: فالحياة قد تم تفريغها من الذاتية، وقد فقدت قوتها وقدرتها على المقاومة.

إذا كان هذا هو الاكتئاب في قمة شدته ففي شكله اليومي المعتاد بوصفه مشاعر الحزن يكون منفرًا بشكل كاف، ولكنه يبوح أيضًا بأشياء

مهمة كثيرة، فبالفعل قد تكون هذه الأشكال من البؤس مؤشرات مهمة وحيوية على الأمور ذات الأهمية بالنسبة لنا وذلك بالتحديد لأنه يوجد تأثير قوي علينا عندما نفقد هذه الأمور، ويناقش **Freud (1917a,p.243)** السواد أو الحداد ويعطي قائمة بملخص موجز ومفيد عن ذلك، ويقول: "السواد (أو الحداد) - اعتياديًا- رد فعل لخسارة شخص نحبه، أو لخسارة فكرة تجريدية ما قد أخذت مكاننا مثل وطننا أو حريتنا أو مثال ما وهكذا..".

إذن فمسألة خسارة "شخص" هى الأمر الأساسي مع أنواع الخسارة الأخرى في مركز ثانوي لذلك - لقد "أخذوا مكان" الشخص - ربما لأنهم مرتبطون بنا (فمثلاً: خسارة مثال قائم على شخص أعجبنا به سابقًا) أو ربما لأن الطاقة الانفعالية التي كانت قبلاً متعلقة ومتصلة بهذا الشخص قد يتم يُستَبْدَل بها شيء آخر (فحب أحد الوالدين تم تحويله لحب "الوطن الأم" أو شيء مثل ذلك)، ويستمر **Freud** في استكشاف العلاقة بين الحداد باعتبارها رد فعل يمكن توقعه لتلك الأنواع من الخسائر، وكذلك يمكن تفهمه على أنه حزن قد ينتهي بعد فترة من الزمن ويكون متناسبًا مع الخسارة موضوع الحدث - والسواد باعتباره حالة مرضية لا يمكن للسواد أو الحداد أن يتخذ وضعه المناسب ولهذا السبب يسمح للخسارة بأن تسمم العقل - لتصبح باللغة التي استخدمناها سابقًا: اكتئابًا شديدًا.

إن التعريف والتقرير الذي قدمه **Freud** عن الحداد والسوداوية يستحق أن نقدمه بشكل مطول، وذلك لأنه على الرغم من أنه يرجع إلى زمن بعيد في لغته وربما حتى في تركيزه الإنساني الذي لم يركز على الجزء الحيوي، فإنه لم يتم التفوق عليه بحق قط.

"إن السمات العقلية المميزة للسوداوية هى اغتمام عميق ومؤلم، والتوقف التام عن الاهتمام بالعالم الخارجي، وفقد القدرة على الحب، كف كل النشاطات وكبحها، وتخفيض من مشاعر اعتبار الذات لدرجة تجد مساحة للتفوه بلوم الذات وتأنيبها ولعنها، وتبلغ أوجها في التوقعات الواهمة للعقاب، وتصبح هذه الصور أكثر وضوحًا عندما نعتبر أن نفس هذه السمات نواجهها في السوداوية - باستثناء شيء واحد فقط، واضطراب اعتبار الذات لا يوجد في الحداد ولكن دون ذلك فإن السمات هى ذاتها، فالحداد العميق- رد الفعل لخسارة شخص محبوب - يحتوي على نفس الحالة النفسية المؤلمة، ونفس فقدان الاهتمام بالعالم الخارجي - لأنه حتى الآن لم يسترده مرة أخرى - وكذلك فقدان القدرة على تبني أي موضوع جديد للحب (والذي قد يعني استبداله) وكذلك نفس الطريقة في الابتعاد عن أي نشاط لا يتصل بأفكار عنه".

Freud 1917a,p.244

دعونا نفصل ذلك قليلاً ونري إلى أين سيؤدي بنا فيما يخص فهم مشاعر البؤس والحزن، أولاً: يتم النظر إلى أن السوداوية على أنها توازي الحداد، وحيث إن الحداد استجابة لخسارة فذلك يتضمن أن للسوداوية أسبابًا مشابهة، ثانيًا: فكما نتعرف على السلبية وفقدان الاهتمام بالعالم التي توجد في الاكتئاب، فإن **Freud** يجذب الانتباه "للوم الذات وتأنيبها ولعنها"، وبذلك يجذب الانتباه للطريقة التي تصبح فيها الذات موضوع اعتداء، وكيف يسيطر

تبادل الاتهامات للذات، وكيف غالبًا ما يبدو أن الشخص المكتئب يسلك وكأنه السبب الفعلي للخسارة عندما لا تكون الحالة هكذا بوضوح، فالفرق بين السوداوية والحداد في هذه الطريقة من التفكير في الأشياء فرق دقيق ولكنه مهم: فقد يقول المحللون النفسيون من متبعي **Freud (1917a,P.246)** أن "في الحداد نجد أن العالم هو من أصبح بائسًا وفارغًا، أما في السوداوية فإن الأنا ذاتها هى التي تصبح هكذا"، ويمكن أن نفهم تضمينات هذا الأمر بشكل سهل نسبيًا، حتى ولو كان الانفصال بين الحداد والسوداوية ليس بالضرورة بالوضوح الذي قدمه **Freud**، فإذا كان العالم هو الذي فقد معناه إذن فقد نجد طريقة لنعمل على العالم لكي يتحسن ويسترد عافيته، وقد نجد - ولو عن طريق الصدفة - أنه يمكن استرجاع المعنى من خلال فعل آخر من النعم غير المتوقعة التي قد تحدث لنا، وأحيانًا ما تحدث تقريبًا بشكل مفاجئ، إلا أنه في السوداوية لأن الأنا هو الذي يستنزف فإنه لا توجد قدرة داخلية على الاستجابة لمثل تلك اللحظات من الإنقاذ المحتمل - فأيًا كان ما هو موجود فعليًا في الواقع ومهما قد يكون مليئًا بالخير بشكل يمكن استخدامه موضوعًا، إلا أنه لا يستطيع استخدامه، فالسوداوية - اكتئاب حاد - يأكل نفسه ويستهلك الشخص حتى لا يبقي منه شيء يمكنه الاستجابة لمحاولات جس النبض المبذولة حتى من هؤلاء الأشخاص الذين يهتمون به اهتمامًا حقيقيًا نابعًا من أعماقهم.

وفي تقديم معاصر لفكر **Freud** توضح **Judith Butler (2004)** بشكل لطيف التعقيدات الخاصة بالسوداوية وتراها هذه المرة مؤشرًا على المصادر الأساسية للعلائقية الإنسانية - وهى الأشياء التي تهمنا قطعًا وبلا ريب، وفي رأيها فإن خبرة الخسارة توضح كم أن كلاً منا مرتبط علائقيًا مع الآخرين،

وتوضح شدة الروابط التي نصنعها مع الآخرين حتى تلك التي قد نأخذها على أنها أمر مسلم به. وتؤكد **Butler** هنا على "اللامعرفة" المفاجئة للخسارة، وهى الطريقة التي يمكن أن تجعلها بها على اتصال بمنطقة من الاعتمادية غير متوقعة، فهذا ليس خارجيًا فقط ومجرد سمة علائقية للخسارة – وأنك لا تعرف قيمة ما لديك حتى تفقده – ولكنه أمر داخلي عميق- يرفع شبح ضعف النفس وهشاشتها وقابليتها للانكسار، الأمر الذي لا نكون دائمًا على وعي به والذي هو مقيد بما نحتاجه من الآخرين، فالخسارة التي نشعر بها بعمق توصل تشتيت النفس بطريقة أنه مع كل خسارة يموت شيء ما بداخلنا، لأن عالمنا الداخلي يتألف من روابــط وصــلات مع الآخــرين، وتقول **Butler (2004,P.23):**

> إن ما يمثله الحزن هو العبودية الذي تضمنا فيها علاقاتنا مع الآخرين بطريقة لا يمكننا دائمًا سردها أو شرحها، بطرق غالبًا ما تقاطع تقديرنا لأنفسنا ذلك التقدير الواعي للذات الذي قد نكون في محاولة لتقديمه، بطرق تتحدي في العمق مفهوم أنفسنا باعتبارها مستقلة ذاتيًا وممسكة بزمام الأمور.

الإشارة هنا لنوع الغموض والمعضلات ("طرق لا يمكننا دائمًا سردها أو شرحها")، وتقترح أن ذاتيتنا تقوم وترتكز على الصلات بالآخرين والذي يعني أنه عندما نفقدهم فإننا نفقد أنفسنا. إن ما ينشأ من هذه المادة هو مجموعة من الفروق المميزة بين ذلك الحزن الذي يسمح لنا بالاستمرار في الانخراط والاندماج مع العالم وذلك الذي يدمر كل القدرات الكامنة فينا حتى يصبح الاكتئاب راسخًا بشدة أكثر فأكثر. وما يتم الجدل حوله عادةً هنا أنه في كلتا الحالتين فإن خسارة أشخاص مهمين أو أشياء تمثل أشخاصًا هى

المصدر الأساسي للحـــزن، ولكن في الأولى: الموقـــف "أخف" فالخسارة معتـــرف بها وبالتالـــي يمكن "تخطيها"، بينما في الأخيرة غالبًا مـــا لا يتـــم الاعتراف الكلي بأنها حدثت من الأساس، وماذا يعني ذلك؟ أولاً: إن القدرة على الحزن تستتبع فهمًا بأن هناك شيئًا ما حدث وللشخص أن يحزن من أجله، وأن شيئًا ما كان هناك وله قيمته ولم يعد موجودًا الآن وترك العالم ليصبح العالم بعده غير كامل ويصبح أقل إثابة عما كان من قبل. إذا استطاع المرء أن يدرك ذلك فإنه من الممكن أن تمر عملية الحزن، ومن خلال هذه العملية قد يكون ممكنًا أن نشعر بالحزن بكامل قوته وأن نجد وسيلة للخروج منه، فقد تم استنزاف العالم بالفعل فهذه حقيقة الأشياء، ولكن لم يفقد الشخص بالضرورة كل شيء، والقصد الأساسي هنا أن القدرة على الشعور بالحزن هى في ذاتها مؤشر على القيمة المستمرة للشخص أو الشيء الذي تم فقدانه، فالمحللون النفسيون الذين يتبعون تعاليم **Melanie Klein** يرون في هذا النوع من القدرة "الاكتئابية" مؤشرًا مهمًا على النضج النفسي، فالقدرة على الفهـــم - انفعاليًا ومعرفيًا - بأن الحب والخسارة من الممكن أن يسيرا جنبًا إلى جنب وأن الإنسان قد يختبر الندم وتأنيب الضمير على شيء قد فعله لشخص آخر يحبه ويكون قادرًا على تعويض ذلك، وأن الإنسان قد يدين العالم ويشجبه ولكنه لا يزال ملتزمًا بتعهده نحوه، وأن الإنسان قد "يواصل الاستمرار" حتى في مواجهة اليأس: فإن هذه دلالات على إنسان يمكنه مواجهة الواقع دون التظاهر أن الأمور أفضل مما هى عليه، ولكن على أمل أنه يتعلم شيئا وأن الأفعال الإصلاحية الترميمية الخلاقة قد تستحـــق الارتباط بها، ويتضمـــن "الوضع الاكتئابي" تخطي الحزن والخروج منه إلى بر الأمان، فليس الأمر نفسه عندما يكون الشخص مغمورًا كل الوقت في الحزن حتى لو كان الحزن أمرًا محفزًا له.

أما السوداوية فترتكز على شيء آخر، ففكرة **Freud** بأن الأنا يتم استنزافها صحيحة وكذلك فكرته بأنه لا يتم الإدراك الكامل أبدًا للخسارة في مصدر السوداوية وهذا يعني أنه لا يمكن أبدًا أن نرثيها في الحداد، فهي "منشقة" أو منكرة – لو استخدمنا لغة **Klein** مرة أخرى، وتزعم **Butler** حقًا أن السوداوية غالبًا ما تستتبع الكبت العميق لأي وعي بأن الشيء الذي تم فقده لم يكن له وجود من الأساس. وإذا كان الشيء لا وجود له – فمثلاً لو لم يوجد أي حب في العالم – إذن فلا يمكن أن يتم فقدانه، وإذا لم يتم فقده إذن فلا حاجة لنرثيها في الحداد، إلا أن الحقيقة هى أنه كان هناك آخر محبوب وكانت هناك اعتمادية وكان هناك نوع من الأماني أو الرغبة أو الأمل، فإذا كان ذلك موجودًا ثم تم فقدانه، إذن فماذا على الشخص أن يفعل إذا كان ينكر أيضًا أن هذا الشيء كان له وجود من الأساس؟ يمكنه فقط أن يهاجم الشعور بالحب والقدرة على الشعور بأي شيء، ولكن قد ينتابه شعور بأن شيئًا ما من الأشياء التي تكون لبه الداخلي اضطرت لأن تقتلع من جذورها وتدفن في مكان لا يستطيع الوصول إليه، ويستمر هذا الشيء في النداء ولكنه في مكان من المستحيل إيجاده فيه، وبلغة أقل تنمقًا فإن ما يعنيه ذلك أن السوداوية ليست "شعورا" بالضبط بمعنى تجليات الشعور لحالة انفعالية، فهي أقرب لأن تكون إشارة أن إلى الشعور نفسه قد تم إنكاره وأن الروابط والصلات بالأشياء ذات القيمة كانت مقطوعة، حتى إن خسارة هذه الصلات وفقدانها لسنا بحاجة لمواجهتها أبدًا.

إذن فالحزن والبؤس – في صيغتهما التي قد نواجهها من خلالها على أنها مشاعر ذات معنى – تصدق على ضعف العالم وهشاشته، ولكم من الممكن أن نفقد من نحبهم بمنتهي السهولة وبشكل معتاد مألوف، وفي طبيعة

الأمور: أننا اعتماديون، وأن من نعتمد عليهم يرحلون، ليس دائمًا ولكن بشكل اعتيادي، كما يموت الوالدان أو يترك الأبناء المنزل أو كما يرحل الأحبة ويبتعدون ويرحل عنا أقرب الناس إلينا، أو كما يقترح **Freud** فإن هذا يتجلي ويظهر في الطريقة التي يتم فيها خيانة المثل أو في أن الأشياء التي لطالما أحببناها في الطفولة لم تعد تبدو رائعة كما كانت من قبل - وكيف أن الحنين للوطن ليس في الحقيقة بديلاً للشيء نفسه، فالشعور بالحزن عندما تحدث هذه الأمور هو المطلوب بالضبط ليدل على القدرة على إدراك الأشياء ذات القيمة في حياتنا وإدراك كم أن الواقع قد يؤلم بحق، وكيف يمر الزمن وكيف تتلاشي الأشياء المادية، وهو أيضًا جزء من عملية تكامل تلك العناصر المفقودة لتدخل في فضائنا النفسي الخاص: فعند رثائهم بالحداد عليهم نقوم باختبارهم بوصفهم أشياء تخصنا ونطور بعدًا ومسافة، ولكننا أيضًا "تأخذهم لداخلنا" بمعنى أننا نصوغ نوعًا من التوحد معهم، فمثلاً قد نفهم ما قد قصدته الأم أو ما قد علمه لنا الأب أو ما قد يكون الصديق قد تحدانا للوصول إليه، فهذه الحالات من الحزن والبؤس ليست باعثة على اليأس على الرغم من أنها مؤلمة بشكل رهيب، فهي تخبرنا أن بعض الأمور تهمنا وأنه مهما كان الثمن فنحن على استعداد أن نقر بأن هذا الأمر يجب أن يكون هكذا.

حتى السوداوية لها نقاطها الإيجابية على الرغم من أنه يجب أن نكون حذرين من أن نصبح متفائلين بحماقة هنا، فبالنسبة لبعض واضعي النظريات الاجتماعية المعاصرين فإن فكرة السوداوية تقر بصحة - ليس فقط - إمكانية الشعور العميق ولكن أيضًا الوجود الاستمراري لحالات الكينونة التي غالبا ما تكتب "خارجًا عن الوجود" بسبب الظروف الاجتماعية الظالمة، فمثلا تقدم **Butler (1995)** مقترحًا لنظرية الهوية الجنسية والتي لها تركيب "سوداوي"

بمعنى أنها تفهم النوع على أنه قائم ومرتكز على إنكار الحب المثلجنسي، وتقول (p.32): فالنوع نفسه قد يفهم جزئيا "تمثيلاً" لحزن وابتئاس لم يحل "ثم تحدد هذا لاحقًا في: (p.34) باعتباره فعلاً يتم فيه استرجاع ما يتم إنكاره بشكل سوداوي وذلك بالتحديد لأنه لم يتم تكامله قط ومن ثم تشتت في الشخصية،

> "فالرجل السوي يصبح (مقلدًا ومقتبسًا ومناسبا ويتخذ ويتظاهر بحالة ومقام) الرجل الذي لم يعشق "قط" ولم يحزن "قط"، والمرأة السوية تصبح المرأة التي لم تعشق "قط" ولم تحزن "قط"، وبهذا المعنى إذن فإن ما يمثل بشكل واضح جدًا على أنه نوع هو عرض للتنصل الانحرافي".

إن هذه المناقشة المعقدة المركبة تعطي حدًا غير مستقر لأداء النــوع – مع أفراد تم وضعهم في أشكال معينة من الهوية النوعية – ولكن ينتابه حسٌ من الحرمان والضياع، وعمومًا فهي تقترح أنه حتى عندما يسيطر على الناس حالات عقلية سوداوية فقد يطلون على شيء مهم: فقد يذكروننا ويذكرون أنفسهم أن بعض الأشياء التي بدت وكأنها لم تكن موجودة قط هي بالفعل أشياء مهمة للغاية، وأنه مثلاً بعض الناس أو أساليب الحب التي كتبت من التاريخ مازالت موجودة بالفعل، تنتظر من يستمع لها، ويجب أن نكرر هنا أن السوداوية – حيث إنها اسم آخر للاكتئاب العميق ليست شيئًا علينا التطلع إليه، ولكن إن حدث ذلك فيجب أن نلاحظ أن لها معانيها الخاصة والتي هي في حد ذاتها طريقة خاصة للشعور بالذكريات تنطبق على ما قد كان موجودًا في يوم من الأيام حتى ولو كنا لا نستطيع مواجهتها بالكامل.

٦

هل أنت سعيد الآن؟

إذا ما كان الحزن جوهريا في الوجود البشري، فهل يمكن أن ينطبق ذلك على السعادة؟ وإلي أي مدى يمكن أن نرى السعادة باعتبارها نوعًا من الترف والرفاهية التي لا مبرر لها في عالم تم تصميمه فقط للصراع من أجل البقاء؟ وإلي أي مدى يكون البحث عن السعادة هدفًا منطقيًا معقولاً؟ وهل من العدل أن نكون مرتابين متشككين في هؤلاء الناس الذين يزعمون أنهم يشعرون بسعادة معظم الوقت أو حتى طوال الوقت؟ هل من العدل أن نؤمن بأن الادعاء المجرد بالسعادة يجب أن يبلغ درجة الكذب سواء كان ذلك بالنسبة لنا أو بالنسبة للآخرين؟ أو أنه ينبغي أن نتقبل أن بعض الناس يشعرون بالقناعة بينما يكون البعض مضطربين لا يذوقون الراحة، حتى إن بعض الناس يستيقظون كل صباح مبتهجين بأنفسهم وبكل ما حولهم بينما هناك آخرون يشعرون دائمًا بعدم الارتياح؟

صناعة السعادة من الصناعات الكبيرة بالتأكيد ولها صلة كبيرة بالطريقة التي قد نفهم بها الثقافة المعاصرة، حتى إن الاهتمام بالسعادة ظهر على السطح بشكل صريح في المجالات النفسية والسياسية، وهذا الاهتمام ليس جديدًا على الإطلاق بالطبع، وفي الحقيقة قد نقول إن التفكير في السعادة - في ماهيتها وكيفية تحقيقها - قد كان محورًا لاهتمام الفلسفة منذ بداياتها الأولى وأحيانًا ما كان يتم التعبير عن ذلك بشكل مباشر أو التعبير عنه

باعتبـــاره موضوعًا يخص ما الذي يعنيه أن نحيا "حياة جيدة" (**Colebrook 2008,**) وقد كان علم النفس الإنساني - بوصفه ظاهرة نشأت في النصف الثاني للقرن العشرين - مهتمًا بنفس القدر بالظروف التي تتيح للأشخاص أن يشعروا بتحقق رغباتهـــم ســـواء أكـــان ذلك بسبب إرضاء حاجاتهـــم المتنوعـــة (**Maslow,1954**) أم من خلال التحلي بالمعنى الذي يجعل الحياة تبدو جديرة بالاهتمام حتى تحت الظروف المأساوية (مثال **Frankl,1946**). وحديثًا جدا قام عالم النفس (**Martin Seligman, 2002**) بتحويل اهتمامه السابق بالاكتئاب (والذي تم فهمه بشكل مؤثر على أنه "العجز وقلة الحيلة المكتسبة بالتعلم") إلى علم جديد من "علم النفس الإيجابي"، ويعد هذا رد فعل مدروس ومتعمد لعقود من العمل على نماذج "مقصورة" من علم النفس مع ذلك التركيز على ما هو ناقص وعلى العلل العقلية بدلاً من الصحة العقلية - في محور اهتمام علم النفس الإكلينيكي- فعلم النفس الإيجابي - على النقيض- يؤكد الخصال والخواص التي من الممكن أن تؤدي إلى حياة أكثر سعادة، وطبقًا للمـــوقع الإلكترونـــي "**Authentic Happiness**" أو "السعادة الحقيقية" التابع لمركز علم النفس الإيجابي بجامعة بنسلفانيا، والذي يديره **Seligman** "فقد أظهرت الأبحاث أنه من الممكن أن نصبح أكثر سعادة وأن نشعر بالرضا بشكل أكبر وأن نكون أكثر انخراطًا في الحياة، وأن نجد المزيد من المعاني بغض النظر عن الظروف المحيطة بنا"، وقد نفكر في ذلك قائلين "حمدًا لله على ذلك، فمهما كانت ظروفي فباستطاعتي أن أشعر بسعادة أكبر مما أنا عليه"، فلا داعي للقلق إذن.

وكما تكـــون السعـــادة، يبدو أن هنـــاك قلقًا حـــول السعـــادة. ونجـــد (**Richard Layard ,2005**) - الذي كان لعمله في السعادة تأثيرات كبيرة على

سياسة الحكومة البريطانية – من بين الكثيرين الذين أبرزوا ما يرونه عن أهمية السعادة باعتبارها علامة على أن السعادة الصحية المجتمعية قد تعطي قيمة مضافة للنهوض الاقتصادي، ومن الذين نظروا بارتياب للدليل الظاهر بأن المجتمعات الأكثر تطورًا وارتقاء بالضرورة أسعد، والتفسير المعتاد لذلك أنه مجرد أن نتخطي نقطة معينة يتم فيها الوفاء باحتياجاتنا الجسدية الأساسية، فإن ثمن السعي وراء النمو الاقتصادي والنجاح قد يكون أكبر من فوائد السعادة، بالإضافة إلى ذلك وبسبب الطبيعة الدافعة والتنافسية للمجتمع الرأسمالي المتطور فإنه يتم تقويض تلك العناصر الأساسية للسعادة التي تعتمد على قيم اجتماعية أساسية خاصة بالمجموعة والثقة والاهتمام والرعاية المتبادلة وهكذا، وهذه أمور قد يطمح معظم الناس إليها بالفعل ولكنها تكون نادرة جدًا في المجتمعات التي يرتكز فيها الإثابة والمكافأة الاقتصادية على الفردية والطمع والنرجسية المستغلة، لذا ففي هذا الرأي ربما لا يكون مفاجئًا أن هناك "أزمة سعادة" والتي بها يبدو أننا نبعد أكثر عن السعادة، وكلما تقدمنا اقتصاديًا نصبح مرتعًا للذنوب بشكل أكبر، وأكثر شعورًا بعدم الرضا، وعرضةً لانهيار العلاقات بشكل أكبر وأكثر إحساسًا بعدم الارتياح بما نملكه ومع طريقتنا في العيش، والحل المقترح هنا هو أن نعمل على تكامل مقاييس السعادة مع المقاييس الاقتصادية من أجل تطوير سياسات تضع في الاعتبار حاجات الناس بشكل كلي أكثر، سياسات تقوم بشكل خاص على الاهتمام بتطوير التلاحم الاجتماعي بطرق من شأنها أن تجعل الناس يشعرون أنهم متصلون ببعضهم البعض وأنهم مدعومون بشكل أكبر وكذلك أنهم أكثر قناعة بموقفهم، وقد نأخذ دعمًا لذلك مثلاً الأدلة المتفرقة والمتنوعة على أن الأشخاص المتدينين أقرب لأن يكونوا أسعد من الأشخاص غير المتدينين،

فالأشخاص المتدينون لديهم معتقدات تزرع بهم الطمأنينة وهم أيضًا ينزعون للحفاظ على منظومة من القيم تضمن لهم نوعا من المعنى والجدوي لحياتهم، وينزع هؤلاء أيضًا لأن يكون لديهم مجموعات أو مجتمعات يشعرون أنهم ينتمون إليها بحق، ويبدو أن السعادة مصنوعة من ذلك.

قد نجد أنواعًا مختلفة من السعادة تعمل هنا مما يستطيع أن يصنع فرقًا لما هو موجود في أذهاننا عنها، ولكن إجمالاً يبدو أن الأمر يستحق أن نبقي على نوع من اتجاه الشك والحذر تجاه السعادة، حتى لو خاطرنا بأن يتم اتهامنا بأن لدينا ذلك الهذاء المذعور بإفساد البهجة. إن أحد الأسباب يعود لوجود نوع من الغموض والالتباس اللطيف في ذلك النوع من السعادة والذي يمكن وصفه بالأحرى على أنه قناعة الشخص أورضاه عن نفسه، فمن جهة من الممكن أن تحمل في طياتها هذا الاعتدال في أمنيات الشخص كما في الفكرة التي تقول إن الناس يشعرون بالرضا بأقل القليل، ولكن هناك طريقة أخرى لقراءة ذلك والتي تعكس الوعي بما يمكن أن يستتر وراء ذلك النوع من السعادة ويؤكد على اعتدالها ولكنه في النهاية شكل من الانتصار والتفوق المعظم لذاته، فهذا الأمر الذي قد يجعل الرضا الذاتي في أشخاص آخرين من الصعب جدًا تحمله، فهو يخفي عدوانًا وراء مظهر معتاد وأصيل من التواضع، ويظهر وكأنه تتصل من الكبرياء والخيلاء والغرور ولكنه متكبرٌ في حد ذاته، فهو يعلن عن سكونه على الملأ، فهو تدميري النزعة يتخذ من الحسد والغل وقودًا له في أغلب الأوقات، حتى عندما يدعي أنه عكس ذلك تمامًا، فكلمات مثل "أنا لا أطلب شيئًا من أي شخص آخر أيًا كان" تعني في الغالب "أنا حكمت على الجميع أنهم أقل مني"، فهذا النوع تفوح منه رائحة

العنف، فلم يأت من فراغ أن تكون العبارة الشائعة التي تستخدم عندما يحطم أحدهم كل شيء حولهم ويؤذي هؤلاء الذين هو بحاجة إليهم ويخرب الأشياء ذات القيمة- وكل ذلك لمصلحة ذلك النوع من الانتصار والتفوق الأخلاقي - لم يأت من فراغ أن نستخدم عبارة "هل أنت سعيد الآن؟" و"سعيد" هنا تعنى: "هل تخلصت من سخطك أخيرا؟"، وتعني أيضًا: "هل الدمار الذي شفيت به غليلك الآن يلائم ذلك القبح والشر بداخلك؟".

هناك الكثير عن الفكرة التي تقول بأن الشعور بالسعادة بمعنى الرضا هى بالضرورة شيء جيد، وهناك أيضًا تساؤل عما إذا كان ذلك ممكنًا من الأساس، فمثلاً تقترح بعض الديانات أن الحياة خلقت من أجل السعي والكفاح وأنه ليس من حق الإنسان أن يشعر بالرضا بما حققه مما يجعله لا يحاول أن يفعل المزيد، وفي هذه الرؤية يعد السكون انسحابًا عندما يكون هناك الكثير من الأشياء التي على الإنسان إنجازها في الواقع، ومن ثم فإن الرضا لا يستحق المدح أو الإشادة به لأنه يتضمن قبولاً للعالم كما هو منذ أن تم خلقه، ولكنه جدير باللوم لأنه يشمل نكران المسئولية لعمل كل ما يستطيع الإنسان فعله لتحسينه وتطويره، فعلى الإنسان أن يشعر أنه "مثقل بالمتاعب" بدلاً من أن يشعر "بأنه قانع" - وهذا التكليف قد يكون سببًا يوضح لماذا تتفهم الأديان التوحيدية جيدًا الرأسمالية، ولكنها أيضًا أعطت دفعة للمثالية والتأييد الثوري. وعلى أي حال فإن ما يريده الشخص لا يحدث أي فرق: فمهما كان الشخص راضيا بما هو عليه فدائمًا ما سيحدث أمرٌ يجعله يشعر بعدم الارتياح، ومن ثم فإن مشاعر الرضا والقناعة تبدو عمومًا أنها مشاعر عابرة سريعة الزوال، وبحكم طبيعتها توحي هذه المشاعر أن الشخص الذي وصل إلى مرحلة من السعادة والاستقرار معرض لأن يخرج عن توازنه بسبب التغير

في الظروف وسوف يكون بحاجة لأن يسعى ويكافح مرة أخرى. إن الصورة التي تبدو صريحة تمامًا: "أنا سعيد بما أنا فيه وبما وصلت إليه" تحمل في داخلها أنه بمجرد أن يذهب الشخص لمكان آخر وبمجرد أن يطلب من الشخص أن يصبح مختلفًا بطريقة ما – يتم نثر بذور عدم الرضا.

والسعادة أيضًا هي ذلك النوع من الشعور الذي من الممكن أن يغمرنا بوصفه نوعًا من الانجذاب اللحظي الخاطف وهو أشد بكثير من ذلك الشعور بالرضا الذي تم التساؤل عنه سابقًا، وملاحقة هذا النوع من السعادة غالبًا ما يحرك دافعية الناس، ولكننا نجد التساؤلات عن إمكانية تحقيقه مرة أخرى، وبالأخص عما إذا كان من الممكن مواصلة هذه الحالات واستدامتها، وكالعادة دائمًا ما يكون **Freud** دليلاً مرشدًا تشاؤميًا مفيدًا هنا: فبالنسبة له لا يوجد احتمال للسعادة المتواصلة المستدامة بين البشر، ولكن ما يوجد هو فقط لحظات من اللذة التي تحدث بين فترة وأخرى لتقاطع الشقاء والتعاسة المطولة، وقد كتب عن احتمالات اللذة في كتابه (الحضارة ومنغصاتها) **Civilization and its Discontents (1930)**، معبرا عن وجهة نظر تشاؤمية رائعة عما يمكن إنجازه تحت ظروف الحياة الاجتماعية ولماذا يجب أن تكون هيمنة "عدم استشعار اللذة" على السعادة أمرا راسخًا.

> يشعر المرء بتلك النزعة والميل لأن يقول إنه لم يكن متضمنًا في خطة الخلق أن الإنسان يجب أن يكون سعيدًا، فما نسميه السعادة بالمعنى الأكثر دقة يأتي من الإرضاء (الذي يفضل أن يكون مفاجئًا) للحاجات والتي قد تم سدها لدرجة كبيرة، وبسبب طبيعتها يكون من الممكن حدوثها بوصفها ظاهرة عرضية، وعندما تحدث إطالة لأي موقف يتطلبه مبدأ اللذة فإن ما ينتجه هو فقط شعور "بالقناعة البسيطـــة"، وفي

> طبيعتنا أننا نستطيع أن نستمد المتعة الشديدة فقط من التباين والأشياء المتضادة بينما نحصل على القليل جدًا منها من طبعية الأمور، ومن ثم فإن احتمالات السعادة بالنسبة لنا محددة ومقيدة بطبيعة تكويننا، أما التعاسة فهى أقل صعوبة لأن يتم اختبارها، فنحن مهددون من قبل المعاناة من ثلاث جهات: أحدها هو جسدنا الذي مصيره وقدره الفناء والتحلل والتعفن والذي لا يستطيع حتى أن يحيا بلا ألم أو قلق بوصفها إشارات تحذيرية، والثاني هو العالم الخارجي والذي قد يثور علينا بقوي تدميرية غامرة لا ترحم، وأخيرًا علاقاتنا مع بشر آخرين. ولعل المعاناة التي تأتي من ذلك المصدر الأخير أكثر إيلامًا لنا من أي مصدر آخر، ونميل للنظر إليها على أنها نوع من الإضافة المجانية على الرغم من أنها مصير لا مفر منه وليست أقل قدرًا من المعاناة التي تأتي من مصادر أخرى. (PP.76-7)

في ضوء العديد من التأكيدات المعاصرة لأهمية البحث عن السعادة فالأمر يستحق أن نمعن النظر في بعض الموضوعات التي أبرزها **Freud** وأن نفكر فيما إذا كانت ستظل سائدة، لقد كان **Freud** في السبعينيات من عمره في الوقت الذي كتب فيه ذلك وقد كان يعاني الآلام المريعة لمرض سرطان الفك، ولعل طبيعة النثر المثقلة بأعراض الموت يمكن تفسيرها جزئيا بنظرة إلى سيرته الذاتية، فإنه في هذه النقطة من حياته – حيث كان مشهورا وذا مكانة مع رؤيته لعلمه الجديد ينمو ويتطور ولم يكن خطر النازية قد أصبح موجودًا في الأفق بعد – ربما يغفر له أنه كان أكثر رضًا عن نفسه، ولكنه ظل وفيًا لما يطلق عليه أحيانًا "الرؤية المأساوية" للتحليل النفسي والذي قد يفهم على أنه التزام بالواقعية، والأمر الأول الجدير بالملاحظة هو تمييزه

بين السعادة و"القناعة البسيطة"، فالأخيرة نبذها **Freud** باعتبارها بديلاً ضعيفًا للأولي، فهو ذلك النوع من اللذة التي بالكاد تستحق الحصول عليها ويعطي مؤشرًا ضعيفًا على أن الشخص على قيد الحياة، أما السعادة فهى خبرة شديدة وحالة إيجابية من المتعة يجلبها الإدراك المفاجئ للهدف أو – باستخدام لغة **Freud** - إرضاء "حاجة" أو رغبة، وشدتها تعني أنها غير مستدامة و"عرضية"، والتناظر الأصلي الذي تبناه **Freud** هنا ذو طابع شبقي يتحدث عن النشوة، وفيه يتم تنفيث الضغط المتراكم وتحريره فجأة وفي حدث المفاجأة لهذا التنفيث والتحرير توجد اللذة، إن هذا "المثال الهيدروليكي" – كما أصبح معروفًا بعد ذلك – هو قديم الطراز تم وضع أطره مثل الافتراضات الفيزيائية في القرن التاسع عشر، ولكن ما زالت له نقاط قوته – ومن أسباب ذلك أنه ليس خاطئًا تمامًا، فلو عرفنا السعادة على أنها شيء له علاقة بالانجذاب – كما في الطريقة التي استخدمها **Freud** فمن الصعب أن نتخيل موقفًا من الممكن أن نستديمها فيه لفترة طويلة جدًا، فهى دائما عرضة لأن تصبح خرقاء أو مفرطة أو حتى مؤلمة كما يحدث عادةً للحالات الهوسية.

وعلى العكس من الطبيعة اللحظيـــة الخاطفة للسعـــادة فإن تحقيقهـــا لا يحدث إلا عن طريق التباين ويؤكد **Freud** على الطبيعة المطردة للتعاسة، فقائمة مصادر التعاسة التي وضعها مقنعة للغاية: الجسد والعالم الخارجي (الطبيعة) وعلاقاتنا الاجتماعية، ويعد المصدر الأول من "مصادر المعاناة" أمرًا محتومًا لا يمكن اجتنابه: حتى لو أن الجسد لم يهرم ويصبح عليلاً بصورة روتينية فإن مشاعر "الألم والقلق" ستكون ضرورية لتحذيرنا من أشياء تحتاج الانتباه لها سواء أكانت مخاطر في العالم الخارجي أم أمراضًا في بدايتهـــا، لذا فإن التعاسة الكامنـــة في الجسد ضرورية للحفـــاظ على سلامتنا،

أما المصدر الثاني وهو الطبيعة فمازال ليس مروضًا هو الآخر، ففي الفترة منـــذ أن كتب **Freud** هذا المقطع قد تحققت إنجازات تكنولوجية متقدمـــة وعظيمة بدا من وجهها أنها تكفل حماية أكبر من الطبيعة، إلا أن الكوارث "الطبيعية" سائدة ومسيطرة وغالبًا ما تكون مدمرة ونري أن احتمال حدوث فناء البيئة (أو نهاية العالم البيئية) يزداد كل يوم، ربما قد يعتبر ذلك انتقامًا للطبيعة بسبب الغطرسة والتي تتضمن الاعتقاد بأننا قد انتهينا بالفعل من هذا السبب للتعاسة، حتى إننا قد ننقب عنها بشكل دائم في سعينا وراء اللذة.

أما المصدر الثالث للتعاسة الذي ذكره **Freud** فهو الأهم والأكثر إثارة للاهتمام، فالجسد يسبب الألم ولكن قد يكون من الممكن في النهاية أن نتوصل إلى تفاهم مع الشيخوخة والمعاناة بل الموت وعلى الأقل يحقق بعض الرضا في ذلك. والطبيعة تعادينا وتعارضنا ولكننا نستطيع أن نتخذ بعض الخطوات للتخفيف من آثارها ويمكننا أيضًا الاستمتاع بها ونحن نتعجب من جمالها وقوتها، ولكن حين نتكلم عن البشر فإن الأمر يختلف، ويذكر **Freud** أنه يبدو وكأننا نرى الألم بين الشخصي "نوعًا من الإضافة المجانية" للقائمة الخاصة بـــأسباب اليأس ولكنه يري أنه في الحقيقة أمر محتوم لا مفر منه ليس أقل من أي نوع من المعاناة، ويأتي ذلك من بعض التفاصيل في نظرية **Freud** والتي مثلها مثل العديد من الآراء الاجتماعية الأخرى المعاصرة له تفترض التعارض بين حاجات الفرد وحاجات المجتمع، وعلى وجه التحديد أن المجتمع يجب أن يبني على الكبت الجزئي لرغبات الفرد وإلا فسوف ينهار، وإذا كان البشر قد تشكلوا وتكونوا مع بواعث جنسية وعدوانية إذن فإدارة تلك البواعث بحيث لا يعبر عنها بشكل كامل هو واجب المجتمع،

وبالتحديد يعني ذلك أنه لا يمكن أن يتم إرضاؤها ومن ثم لا يمكن تحقيق اللذة بشكل كامل، وهذا النوع من الرؤي للصراع المتأصل بين ما هو اجتماعي وما هو فردي يتم النزاع عليه هذه الأيام بنظريات تركز بشكل أكثر على الطرق التي تكون فيها حال الشخص - بما فيها الرغبات والاندفاعات الخاصة لما يطلق عليه "الفردية" يتم بناؤها هى ذاتها من خلال عمليات اجتماعية، أي إن الناس اجتماعيون حتى النخاع وفكرة أنه توجد بعض العناصر غير الاجتماعية بهم دائمًا ما يكافحون من أجل التعبير عنها، ولكنها بحاجة لأن يتم كبحها إذا لم تكن لتدمير العالم قد أصبحت فكرة أقل شهرة مما كانت عليه. على الرغم من ذلك فهناك حقيقة واضحة في كشف **Freud** عن هوية المعاناة التي يتسبب بها الآخرون باعتبارها معاناة أكثر إيلامًا لنا" عن أية معاناة أخرى، يأتي هذا بشكل طبيعي من الفرض بأن الاعتماد على الآخرين أمر أساسي في الوجود الاجتماعي للبشر، حتى دون أن نتبني رؤية للعالم الذي يكون فيه الآخرون هناك دائمًا للإيقاع بنا، كما في الفيلم الكوميدي الشهير **"Carry on Cleo"** عندما كان الممثل الشهير **Kenneth Wiliams** ينوح بشكل كوميدي هيستيري بما يعني أن الجميع يتآمرون عليه ويريدون أن يوقعوا به في مشهد كوميدي يسخر من مقولة يوليوس قيصر الشهيرة "حتى أنت يا بروتس"، فمجرد أن يصبح المرء اعتماديًا فمن المرجح أنه سيعاني من الخسارة والضيق، إلا أنه غالبًا ما يكون الأمر أعظم من ذلك: فالبشر يسببون الألم بعضهم لبعض بشكل فاعل وهؤلاء الذين نسعى للحصول على السعادة، ونبحث عنها فيهم غالبًا ما يكون من أصعب الأمور أن نتعايش وننسجم معهم بدون خلاف وصراع.

لقد ألقي هذا الاستطراد فيما قاله **Freud** الضوء على بعض التمييز المفيد، فالسعادة من الممكن أن تتعدد وتختلف أنواعها، ويشمل ذلك الرضا الذاتي العدائي المتغطرس، ولكنه يشمل أيضًا ذلك النوع من القناعة البسيطة والتي قد تكون مستدامة نسبيًا، ولكن يبدو وكأنه يتضمن التخفيف من شدة تمني اللذة، إلا أن السعادة الكاملة قد يتم التفكير بأنها قد تتطلب أكثر من ذلك، وربما من الممكن أن تكون لحظية خاطفة فقط في شكلها الذي يتضمن شدة؛ لأن السعادة من هذا النوع تكون لذة انجذابية بحق تغمر الشخص وتأخذه خارج عالمه اليومي المعتاد، ويمكن تحقيق ذلك فقط باعتباره شكلاً من الإفراغ والتحرير الكلي التام الذي يحدث ثم ينتهي. أما التعاسة والمعاناة فهما أكثر شيوعًا ويمكن التنبؤ بهما بشكل أكبر ولا يمكن تجنبهما، ويستمر البحث عن السعادة ضد هذه الخلفية الخاصة، غير أن كل هذا التشاؤم أو الواقعية – طبقًا لوجهة نظر المرء – لا يبدو وأنها توقف الناس فعليًا من الادعاء بأنهم يشعرون بالسعادة. وبالتأكيد تجتث منهم الأمل في السعادة أو في البحث عنها، فهل أي شخص يؤمن بإمكانية حدوث السعادة هو ببساطة مخدوع؟ ولنكون أقرب لما نقصده: هل البحث عن السعادة طريقة لتجنب الواقع والتعتيم عليه بالمعنى السياسي؟ أي هل يجب أن نسعى جميعا للحصول عليه؟

قد يبدو من الفظاظة أن ننتقد هؤلاء الذين يريدوننا فقط أن نشعر بسعادة أكبر فهناك بعض النقاط المهمة التي يجب أن نثيرها هنا، العديد منها أثاره النقاد الأكاديميون لصناعة السعادة مثل **Sara Ahmed** **(2008a,b,2010)** التي أكدت بشكل خاص على مجموعتين من الفروض التي قد يحتاج المرء أن يكون يقظًا لما قد تتضمنانه، الأولى تخص الطريقة التي

تقاس بها السعادة في العديد من الدراسات التي يقوم عليها الجدل بشأن التعافي والخير الاقتصادي وعلم النفس الإيجابي، وهذا ليس موضوعا تقنيًا أو أمرًا تافهًا، فهذه القياسات يتم جمعها على نحو مميز من خلال استبيانات يطلب من الناس فيها أن يعطوا تقريرًا عن مشاعرهم وكأن ذلك أمر غير إشكالي نسبيًا في عمله. وتقول Ahmed (2008a,p.10) في تعليقها: "إن علم السعادة يعتمد على نموذج خاص جدًا للذاتية، حيث يعرف الشخص بما يشعر وأين يصبح الفرق بين الشعور الجيد والسيئ في مأمن مشكلاً بذلك أساس كل من الذاتية والتعافي والخير الاجتماعي"، وتلفت Ahmed الانتباه إلى أن في كل من الدراسات الثقافية – وهو تخصصها الأساسي – وفي التحليل النفسي – يكون هذا هو بالتحديد الافتراض الذي قد يعامله المرء بحذر شديد، وتوضيح مشاعرنا والتقرير عنها عملية معقدة حتى في أحسن الظروف، والتأمل بصدق وبشكل متعمق في كم أننا سعداء قد يكون من أكثر المهام الإشكالية التي قد نضع أنفسنا فيها. وحقيقة قد يتنبأ المحللون النفسيون بوجه خاص أنه هنا بالتحديد قد نتوقع أن نرى أكثر الأنواع الدفاعية للوظيفة النفسية، ولكي يتجنب الناس التعاسة ويدرءونها قد يعلنون باستمرار وبشكل دائم كم هم راضون بالحياة، وقد لا يكون ذلك مسألة كذب متعمد على أنفسهم أو على الباحث، ولكن فعــلاً ديناميًا أصليًا من "الانشقاق" يكون فيه الوعي باليــأس الداخلي ببساطة أمرًا مؤلمًا لدرجة لا يمكن تحمل الاعتراف بها. ومن منظور اجتماعي انتقــادي فإن الافتراض بأنه من الممكن أن نتأمل بشكل بسيط وصريح ومباشر في حالاتنا المزاجية هو أمر إشكالي بنفس الدرجة، ويكون الانتقاد هنا أن المجتمع ينظم وعي الناس بما يشعرون به بصورة روتينية وشاملة. وتتحدث النظريات التقليدية للأيديولوجيا عن ذلك، عندما تقترح أن النــاس قد يكونــون "منخدعين بالمظاهر" ليروا الأمور طبقًا للمعايير

الاجتماعية، وهناك تقليد في النظريات النقدية الأحدث لفهم المجتمع باعتباره ظروفًا بنائية منهجية يقوم فيه أفراده بإدارة أنفسهم وحكمها دون أن يتم إدراكه بالضرورة (مثال: **Foucault,1979**)، فالإيمان بأننا "سعداء"- من هذا المنظور - قد يكون هو بالضبط ذلك الإجراء من حكم الذات التي يتمني أي مجتمع أن ينمو وينغرس في ذهن أعضائه.

وقد يبدو هذا نوعًا من الجدل الهذائي مثل أي شيء سبقه، ولكن هناك نقطة أخرى ذات صلة هنا أثارتها **Ahmed** في تحدي هيمنة التفكير السعيد، فهي تسأل - بشكل فعلى- "ماذا يعني أن نفسد سعادة شخص أو مجموعة؟" أو بشكل أكثر دقة (**2008b,p.126**)، "أحد أسئلتي الرئيسية هو كيف يحدث هذا التحويل و"من" أو "ما" الذي يري على أنه تحويل الشعور السيئ بالشيء إلى شعور جيد والجيد إلى سيئ؟"، وتعطي مثالاً عن نفسها: "الابنة التي تنادي بالمساواة بين الجنسين والتي أزعجت السلام بين أهل بيتها عندما سألت أسئلة صعبة وغير ملائمة وتوضح ذلك على النحو التالي (المرجع نفسه):

> هل التي تنادي بالمساواة بين الجنسين وتطالب بحق المرأة تقتل بهجة أشخاص آخرين من خلال لفت الانتباه إلى لحظات من التمييز الذي يحدث على أساس الجنس؟ أم أنها تكشف المشاعر السيئة التي تتخفي وتستتر أو يتم فصلها أو رفضها وراء علامات البهجة العلنية العامة؟ وهل الشعور السيئ يدخل المشهد عندما يكون هناك أحد يعبر عن غضبه من الأمور؟ أم أنه يمكن أن يكون الغضب هو اللحظة التي تم فيها جلب المشاعر السيئة التي تتشبع بالموضوعات إلى السطح بطريقة ما؟ فالتي تطالب بالمساواة بين الرجل والمرأة - في النهاية -

قد تقتل البهجة وذلك لأنها ترفض أن تشارك في التوجه نحو أمور معينة على أنها أمر جيد، لأنها لا تجد الموضوعات تعد بالسعادة بالشكل الكافي. وبعدم التعبير عن السعادة باعتبارها استجابة لملامسة مثل هذه الموضوعات فإن النسوية تصبح وجدانا مغتربا، فهى تتسبب" في سقوط الأشياء".

إن ما يتم معالجته هنا هو الطريقة التي يمكن بها للسعادة أن تكون شعورًا مُمتثلاً للأعراف والعادات الاجتماعية، شيئًا يمكن أن نسحب عليه الطموح من أجل تحجيم حالات عدم الاستقرار والتعارض والانشقاق، وكما يري **Freud** التعاسة على أنها الحالة الطبيعية للأشياء من الممكن أن تظهر لحظات السعادة فقط باعتبارها مراحل من التباين المؤقت الذي يعارضها، وكما أن الاستقرار من الممكن أن يري – في بعض الأطر الدينية – على أنه أمر جدير باللوم لأنه يسلم بالكثير جدًا من الأمور لدرجة سلبية ويفشل في السعي لتحسين العالم. إذن فإن النقد الذي يقول "بقتل البهجة" يشير إلى أهمية خرق الافتراضات التي تقول بالرضا الذاتي، بحيث إن كل شيء يكون على ما يرام مادمنا لا نتحدث عن الأمر السيئ، ولدي بعض واضعي النظريات النقدية التقليدية فكرة تخص "الرفض" **(Marcuse, 1965)** بوصفه وسيلة لاستدامة الوعي بالطريقة التي قد تكون بها الطرق المعيارية للكينونة أمرًا يعتم على علاقات سلطوية ظالمة، وتقترح أنه يجب على الشخص أن يتحدث دائما عن الأمر الغائب المفقود بمعنى جلب ما هو غير مريح للنقاش، وتلتقط **Ahmed** شيئًا مماثلاً عندما تنادي الحركة النسائية بالمساواة بين الجنسين تلك التي تقتل البهجة للمشهد، فالسعادة – على الأقل وفقًا لصناعات السعادة الحديثة – تبدو وكأنها ترتكز على إيجاد الموارد اللازمة لتحقيق الذات مهما كان الموقف ("وبغض النظر عن ظروف الشخص") وعلى كونها متفهمة

للمعايير الاجتماعية حتى يستطيع الشخص أن يشعر أنه مشمول ومحتوي بدلاً من أن يشعر أنه مغترب عمن حوله، ولو تحدثنا خارج هذه الافتراضات والمعايير ومن نقاط أخرى فعلينا أن نتحدث عن موقف من عدم الرضا ومن التعاسة، ولكن لعل هذه في الحقيقة هى الطريقة الوحيدة للاقتراب من قول الحقيقة. ولعل من المفروض ألا نكون أبدًا قادرين على إجابة السؤال "هل أنت سعيد الآن؟ "بالإيجاب لو أردنا حقًا أن نستخدم المشاعر في المساعدة على بناء حياة جيدة.

٧

مشاعر مفعمة بالكراهية

أحيانًا ما يبدو أن الكراهية هى التي تجوب العالم، وبالتأكيد هناك الكثير من الأدلة على أن الكراهية واسعة الانتشار وأنها تعمل داخل المجموعات وتعمل بين بعض المجموعات وبعض المجموعات، وهذا يشمل كل أنواع المجموعات وأشكالها. والكراهية تنفذ داخل العائلات وبين الأزواج وتعمل داخل المجتمعات وتتجه خارجها من أمة لأمة، وتحدث بشكل طقسي ولكنها أيضًا اندفاعية ولا يمكن التنبؤ بها وبما ينتج عنها. وكثيرًا ما تبدو حادة في شدتها وتسود الجسد كله والعقل أيضًا، وليست مقصورة على ما هو غير مألوف على الرغم من أن كراهية الشيء غيز المألوف أمر شائع. إنها تعمل بين الجيران ربما من وقت لآخر أكثر من عملها بين الغرباء لكنها تتحول للغرباء أيضًا وبشراسة في غالب الأمر. وأحيانًا تأكل الكراهية قلوب الناس وتستهلكهم بشكل تام وشامل بحيث لا تبقي شيئًا، وفي أوقات أخرى يبدو وكأنها ما يربط الناس ببعضهم البعض خالقة حسا من التجمع ونوعا من الوحدة يتلاشي بمجرد أن تموت الكراهية. وبالنسبة للأفراد قد تصبح الملمح المؤدي للتماسك في حياة الشخص، فالكراهية الحقيقية من الممكن أن تكون مثل الحب موجهة في شعاع شديد على شيء ما أو شخص ما- إحساس حقيقي أكثر من أي شيء آخر، وبدونها قد يشعر الشخص كأنه قد فقد أمرًا عزيزًا. وغالبًا ما تكون الكراهية اندفاعية وغير معترف بها أيضًا، ولكن من الممكن

أحيانًا أن تتم رعايتها وصقلها أيضًا من قبل الشخص المعنى وأحيانًا بفعل قوي خارجية - النخب السياسية مثلاً وحاجتهم لآخرين ليقوموا بالأعمال القذرة بدلاً عنهم، والكراهية عنصرية تتوجه لجنس بعينه بل وتتوجه بشكل متوقع لبعض المجموعات عن مجموعات أخرى (ولدينا أمثلة: كاليهود، أو السود، أو المثليين جنسيًا، أو المسلمين، أو الغجر، أو النساء...)، ولكنها أيضًا غير منظمة وانفجارية سريعة الانفعال وقادرة على تدمير أي شيء أمامها، حتى إنها تدمر الذات أيضًا. ومن الممكن أيضًا الاستمتاع بالكراهية ليس فقط لأنها تربط بين مجموعات الناس الذين يكرهون جميعًا نفس الأشياء، ولكن أيضًا بسبب أحوالها الشديدة والمفرطة التطرف. ويمكن للكراهية أن تصبح ممتعة لأنها تتيح للمشاعر أن تتشتت في العنف بدلاً من - كما في هو الحال المعتاد- أن يتم التحكم بها لتحقيق الأمن، وبهذا المعنى من الممكن أن تكون الكراهية شكلاً من أشكال النشوة التي تسمح للذات بالذوبان.

وإذا ما كانت خصائص ظاهرة الكراهية على هذا النحو فما أسبابها؟ وما وظائفها؟ ولو تحدثنا عن الأمر بشكل واسع فيبدو أن هناك إطارين للتفسير لا يتم تمييزهما عن بعضهما البعض بشكل كامل دائما، الأول يأخذ الكراهية على أنها حقيقة جوهرية في الطبيعة البشرية وأنها تكوينية المنشأ ويمكن تفسيرها من الناحية البيولوجية، وبينما قد يبدو من الاحتمالات البعيدة أن نحمل هذه الرؤية بهذه الصياغة غير الجيدة فهناك ما يجب أن نقوله بشأن الجدية التي نتناول بها مشكلة حقيقية تتعلق بالمفهوم- دون أن نقول إنها مشكلة عملية: إن الوجود الظاهر للكراهية في كل مكان- حتى عندما لا يبدو أن الظروف الاجتماعية تتطلبها أو تكون ضربا من تدمير الذات بشكل واضح، لماذا تكون الكراهية والعنف أمرًا عاما جامعا بهذه الطريقة؟ إذا لم يكن الأمر متعلقا بجبلة كل الكائنات البشرية - الطريقة التي بني بها البشر-

والتي "جبلت" على الكراهية؟ وإذا كان الأمر كذلك فهل من الممكن تفسيرها من وجهة نظر تطورية باعتبارها وسيلة لتعبئة وحشد العدوان والتنافسية ليصب ذلك في مصلحة التكاثر التمايزي؟ أو حتى بدون هذا التصور الذي لا مبرر له عن التطور فلا يبدو من السهل أن نختلف أو نطعن في أن الجميع بداخلهم بذور الكراهية وأنها- وبكل سهولة - تطورت إلى نبات سام ولو كان في شكله وهيئته الكاملة.

توجد العديد من النظريات التي تؤكد على الطبيعة الفطرية للكراهية، ولكن الأكثر وضوحًا هي تلك التي قدمتها المحللة النفسية **Melanie Klein** وأتباعها، ولنأخذ الفقرة التالية من **Joan Riviere** باعتبارها رأيًا عنيدًا عن الكراهيـــة في المراحل الأولى من العمـــر- من الآراء التي قد نأمـــل - أو نخاف - أن نجدها.

> "ســوف تقوم الأطراف بالسحق والركل والضـــرب، وسوف تقوم الشفتان والأصابع والأيدي بـــالمص والتشويه والقرص، وسوف تعض الأسنان وتقرض وتبتر وتفسد وتقطع، وسوف يلتهم الفم ويبتلع و"يقتل" (يبيد ويدمر)، وتقتل العينان بالنظرة وتخرق وتخترق، وتؤذي الأنفاس والفم بالضجيج حيث يتم اختباره بـــأذني الطفل الحساسة، قد نفترض أن الطفل قبل أن يتم بضعة أشهر لا يشعر أنه يؤدي هذه الأفعال بنفسه فقط، بل إنه سوف يكون لديه إلى حد ما أفكار لفعل لـــذلك"
> **(Riviere ,1936,p.286)**.

لا تعد هذه المعالجة المثالية الشائعة لمرحلة الطفولة التي تتمركز في الثقافة الغربية بشكل كبير، فبـــالنسبة لـــ **Klein** فإن مصدر هذه المشاعر هو

"باعث الموت" الذي وصفه **Freud** ولكنها قامت بتفسيره على أنه قوة تدميرية جوهرية موجهة للداخل والخارج، ونفسيًا فإن الطريقة التي يتم فيها تجسيد باعث الموت تكون من خلال الغل والحسد وهو الذي يوقظ الكراهية، وتحمل **(Klien,1975,P.176)** رؤية واضحة عن منشأ الغل والحسد وأصلهما: "أعتبر أن الحسد تعبير سادي فمي وسادي أستي عن الاندفاعات التدميرية المؤثرة منذ بداية الحياة وله أساس تكويني"، فالحسد ليس فقط أن تريد ما يملكه الآخر، فهو يهاجم كل ما هو جيد ويريد أن يقتلعه من العالم وأن يمحو أي أثر له ويفسده ويخربه لكي يزيل مشاعر الحسد والغل. لماذا يكون الأمر على هذا النحو؟ إن جزءًا من هذا يعد "إسقاطا" لباعث الموت، بمعنى أنه من المفترض أن يكون الطفل غير قادر على معالجة مشاعر الكراهية المؤلمة لديه في المراحل الباكرة من حياته، ولذلك فهو يتخيلهم على أنهم موجودون خارج الذات خالقًا عالمًا خارجيًا مضطهدًا له يجب أن تتم مهاجمته وتدميره بعد ذلك. ولكن بالإضافة إلى ذلك من الممكن أن ينتج الحسد بسبب اختبـــار الطيبة والذي يعني أنه أمر محتوم. وتتحدث **Klein** عن الثدي على أنه أول "موضوع" في خبرات العلاقات بين الشخصيـــة للطفل وتقول: يتعلق الأمـــر – بالكاد– بما إذا كان ثدي الأم مشبعا أم لا، فإذا كان غير مرضٍ أو مشبع فإن الطفل يكرهه ويحسده، حيث يشعر أن الثدي بخيل وإذا كان الثدي مرضيًا ومشبعًا فسوف يحسد الطفل تدفقه الذي لا يضاهي من الطيبة والخير متمنيًا بيأس أن يتملكه، ومن ثم فعندما يكون الحسد شديدًا فإن إدراك الموضوع الجيد من الممكن أن يكون مؤلمًا مثل الموضوع السيئ؛ لأنه كلما أصبح جيدًا أيقظ الأمنيات الحاسدة، لذلك فالحسد يدمر الأمل.

وطبقا لهذا الرأي فإن الكراهية تعد تجليات لمشاعر الحسد الموجهة نحو الذات والآخرين على حد سواء، وتأخذ شكلها الخاص إما بسبب شدة

ارتباط الشخص بالآخرين أو - في نصوص أكثر اجتماعية لنظريـــة **Klein** - بسبب آخرين- مثلا مجموعات معينة تم تشويه سمعتها- وتم اختيارها أهدافًا أجازها المجتمع، لذلك - على سبيل المثال - فإن الكراهية العنصرية قد تنشأ من اختيار الأشخاص ذوي البشرة السوداء أهدافًا حكم عليها اجتماعيًا بالعقوبة نتيجة لتاريخ العبودية والتسخير المرتبط بالاستعمار، ويتم دعم هذه الكراهية بوضوح بإجراءات اقتصادية وسياسية، ولكن باعتباره شعورًا شديدًا فإنها تكتسب طاقتها من الإسقاطات الخاصة بالحياة الداخلية للأشخاص عن الأشياء التي لا يستطيعون تحملها داخل أنفسهم، موضوعات"الدونية" التي يكرهونها بشدة **(Frosh,2006,Rustin,1991)**. وبنفس الطريقة مع معاداة السامية: ففي أحد المقالات المهمة نرى أن (**(Otto Fenichel (1946**) والذي لم يكن من متبعي مذهب **Klein** ولكنه كان متمرسًا ورفيع الثقافة على نحو فذ في فكره السياسي الاجتماعي - يناقش لماذا تسود معاداة السامية في فترات التوتر والضغط الاجتماعي، ويزعم أن المعادي للسامية - يصبح منغمرا في التشويه والتضليل الإيديولوجي "فيري في اليهودي كل شيء يجلب له البؤس - ليس فقط الطاغية الذي يظلمه اجتماعيًا ولكن أيضًا غرائزه اللاشعورية التي اكتسبت طابعًا دمويًا قذرًا إلى درجة رهيبة بسبب الكبت الذي استحثه المجتمع" **(P.29)**. ولماذا اليهودي، يكتب فينخل في **(P.20)** "يمكن أن نعبر عن ذلك في جملة واحدة: أن لا شعور المرء هو الآخر غريب ودخيل، وهذه الغربة هى الصفة المشتركة بين اليهودي وغرائز المرء الخاصة على حد سواء"، فاليهود بوصفهم غرباء دخلاء متحفظين وحافظين لعادات قديمة من الممكن أن يصبحوا مستقبلي الإسقاطات لما يخافه ويكرهه المعادي للسامية في ذاته وهو اللاشعور الغريب الدخيل، ومن ثم فهم يحملون نوعًا من الرغبة والتدمير "لما هو قاتل وقذر وفاسق"

(p.19). ويتم تضخيم وتعظيم الكراهية والعنصرية بسبب رعب المعادي للسامية من هذه الخبرات الداخلية، أما عن ذلك الوعي المقلق بوجود شيء غريب داخل الذات فيتم جعله محتملاً عن طريق إسقاط هذه الغرابة على الآخر المنشود المحتقر والدخيل.

أما الإطار التفسيري الثاني فيجعل الكراهية ليست أمرًا موجودًا من المنشأ ولكنه بالأحرى استجابة لما قد نسميه "الفشل البيئي"، الأمر الذي يشير إليه ذلك هو فكرة أن الكراهية تنبع نتيجة معاملة فعلية تلقاها الشخص، وبينما تقترح النظرية التي وصفناها قبل ذلك أن كل البشر لديهم الكراهية عنصرًا تكامليًا في عملية التعويض والإصلاح النفسي، نجد وجهة نظر بديلة منتشرة على نطاق واسع تقول إننا جميعا نبدأ بتوجه يحمل الثقة في أساسه نحو العالم الذي يتم توجيهنا لإقامة علاقات اجتماعية فيه مع الآخرين، إلا أن خبرة بعض الناس بالخيانة أو التجاهل أو الاستغلال من جهة أو ربما مجرد خبرتهم بالفشل في الوفاء باحتياجاتهم توقظ الإحباط والكراهية. ويؤكد هذا بشكل واضح دور البيئة في القول بأن الكراهية منتج لشيء يحدث للناس وليس نتاج شيء موجود داخلهم، وهي بشكل ما أكثر "تفاؤلاً" لأنها تقترح أن البشر "طيبون" في باطنهم ويصبحون سيئين أو أشرارًا نتيجة لخبراتهم، ومن هنا يكون من الممكن أن نحسن هذا الأمر عن طريق أمرين: أحدهما تقديم خبرات أفضل، والآخر من خلال نوع من العلاج الإصلاحي الذي قد يعوض ما قد تم حدوثه للشخص أي للصدمة التي عايشها أو الإحباط الذي شعر به، وعلى الرغم من أن ذلك يعد مضادًا للرأي الشائع بأن بعض الناس "أشرار" فحسب فإن هذا الرأي يحمل بعدًا بيئيًا أكبر يتناسب مع الافتراضات العامة

لما يسمي بـــ "الثقافة العلاجية" التي تسعي لإيجاد تفسيرات للسلبية في خبرات الطفولة، فالكراهية في هذا الرأي - ثأرية انتقامية ومهما كانت كريهة وتبدو من الظاهر خارجة عن الواقع فلها تبريرهـــا النفسي، وهى من نواح عديدة نوع من الاستجابة للصدمات مثل التعرض "للجرح" و"الأذي" والذي يحدث فيه أن الضرر الواقع على الشخص يتم إلحاقه بعد ذلك وتصويبه إلى الآخرين - وهو رأي يقول بكيف يتم استدامة دورة الاستغلال وإساءة المعاملة وهو أمر واسع الانتشار ويستخدم لشرح مدى واسع من الأحداث بدءًا من الاستغلال الجنسي للأطفال، وحتي الاضطهاد للمجموعات الاجتماعية من قبل مجموعات أخرى تم اضطهادها في الماضي **(Frosh,2011)**.

لقد تم هنا التأكيد على تدميرية الكراهية كثيرًا، الأمر الذي يبدو مبررًا بالنظر إلى الضرر الذي تحدثه بشكل روتيني، إلا أن هناك رأيًا آخر يأتي من مدرسة الفكر التي تميز وتفضل صدق المشاعر وسيلة لتوليد علاقات متينة وذات معنى، وبهذه الطريقة للنظر في الأشياء فإن الكراهية مثل كل المشاعر الأخرى تحتاج للاعتراف بها وإدارتها والتعامل معها، بل التعبير عنها بشكل ملائم. ولكن لأن الكراهية أمر متعب على المستوى النفسي والاجتماعي فتميل إلى أن يتم إنكارها أو كبتها، وتكون نتيجة ذلك أنها تأكل الشخص والنظام الذي تسكنه فتنفجر من وقت لآخر بشكل خبيث وسام، وذلك بالتحديد لعدم تقبلها أبدًا أو حتى التعامل معها وتخطيها، ومن الأمثلة الجيدة لذلك على المستوى الاجتماعي انفجار الكراهيات القومية التي تلت رفع قبضة السيطرة والرقابة التي كانت مفروضة عليهم من قبل النظام الشمولي للاتحاد السوفيتي، ومهما كانت المصالح السياسية الخاصة التي تخدمها هذه

الكراهيات القومية فقد قامت أيضًا بالتعبير عن شيء لم يكن مسموحًا به أثناء زمن الاتحاد السوفيتي ولكن لم يتم مكافحته ومقاتلته من قبل. وبالمثل فإن الفرد الذي يكره ولكنه لا يسمح لنفسه "بالشعور" بالكراهية بطريقة تجعل من الممكن أن نفكر فيها ونحاول التعامل معها هو شخص خطر قد تفسح دفاعاته الطريق في نقطة ما لنوبة من الغضب العارم.

هذا النقاش لا يتضمن أن الكراهية تكون دائمًا مقبولة، ولكنه يقترح أن مراقبة مشاعرنا الخاصة يعتبر خطوة ضرورية باتجاه إدارة الكراهية، وهو أيضًا يتصل بشروط إضافية عن عدم مقبولية الكراهية: فبينما لا تكون الكراهية شيئًا نفخر به عادةً، فإن هناك أوقاتًا يتم فيها إجازتها، وهذه الأوقات عادةً عندما يتم اعتبار الكراهية "موضوعية" وذلك لو تكلمنا بطريقة **Donald Winnicott (1949)** ويعني هذا أنها لا تشتق من عملية مرضية في الشخص الذي لديه مشاعر مفعمة بالكراهية ولكنها استجابة لشيء حقيقي في العالم الخارجي، وفي رأي **Winnicott** الشهير عن ذلك والذي يتوجه به للمحللين النفسيين ولكنه يحمل أمرًا مهما ويتوجه به لجمهور أكبر منهم بكثير فإن هذا النوع من الكراهية "موضوعي" وليس مجازًا فحسب، بل إنه ضروري بالفعل. ربما نستطيع أن نتخيل أن هناك خطأ دالا قد حدث. لكن حتى هنا فالموقف معقد لأنه بينما قد يتم إيقاظ الكراهية عن طريق مجموعة معينة من الظروف - ولنقل جريمة ما- وقد يجعل ذلك من الدافع الملح للانتقام والأخذ بالثأر شيئًا مفهومًا، يعتقد عادةً أن المجتمع القانوني يتطلب سيادة مفهوم أكثر حيادية وهدوءًا لكي يتم تحقيق العدالة واستدامتها. وتقف الكراهية في طريق العدالة لأنها تسمم قدرة الناس على التفكير بوضوح وأمانة، وتؤدي إلى اختلال التوازن في عملية تتطلب تفكيرًا نزيهًا منصفًا وعقلانيًا، وبالتالي

يمكن فهم الكراهية، ولكن "الموضوعية" هنا عادةً ما تعني وضع الشخص نفسه في مقام ومنزلة أرفع، لا يسمح فيه للكراهية أن تحكم أفعال الشخص حتى لو كانت العدالة تتطلب وتعزز الرد والاستجابة القاسية.

وتختلف وجهة نظر **Winnicott** هنا، فبالنسبة له يمكن أن تكون الكراهية شعورًا ضروريًا ويكون من الضروري اختباره ونقله للآخرين ولو بطريقة مسيطر عليها تتفادي مخاطر إخراجها بشكل عنيف. بالإضافة إلى ذلك فهو يزعم أن المتلقي للكراهية "الموضوعية" بحاجة لأن يكون الشخص الحامل للكراهية واضحًا في مشاعره لكي تتبلور المشاعر بينهما بشكل حقيقي، أي إن الكراهية "الموضوعية" طريقة من طرق المعرفة للمتلقي، وفي مقاله (**1949**, الكراهية في الطرح المضاد) يعطي **Winnicott** قائمة بأسباب كره الأم لطفلها والتي قد تكون مثيرة للضحك إذا لم تكن تتحدث عن التمييز الجنسي بوضوح شديد، فتصفه مثلا بأنه: "عديم الرحمة، يعاملها كالحثالة، كالخادمة غير مدفوعة الأجر، وكأنها أمة من العبيد"، "وعليها أن تحبه- وتبذل له نفسها – حتى إنه يشك في ذاته، فبعد صباح مروع بصحبته تخرج معه ويبتسم لشخص غريب سرعان ما يقول عنه "أليس جميلاً ولطيفا!""، ويصف **Winnicott** قدرًا معتبرًا من المرونة داخل الأم في محاولة استدامة موقف غير عقابي نحو طفلها، ولكن هناك شيئًا واحدًا يدعم ذلك في رأيه وهو بالتحديد مقدرتها على السماح لنفسها بالشعور بذلك الكره الذي لديها حقًا- مختلطًا بالطبع مع الحب. ويكتب **Winnicott (P.79)** "على الأم أن تكون قادرة على تحمل كراهية طفلها دون أن تفعل أي شيء حيال ذلك"، وهذا يعني أنها ليست مضطرة لأن تستهلك طاقة في إخفاء مشاعرها عن نفسها، ويعني أيضًا أن الخبرة التي يأخذها الطفل عن آخر يتمتع بالمرونة ويستطيع التكيف والتعامل مع كل من مشاعر الطفل ومشاعره الخاصة.

ويعطي **Winnicott** مثالاً لطيفا آخر لذلك من خبرته الشخصية، لا زال يستحق التأمل والتفكير العميق على الرغم من وجود الكثير من الافتراضات الاجتماعية المشتقة من إنجلترا في الأربعينيات من القرن الماضي، ويصف ولدًا صغيرًا جاء ليعيش معه هو وزوجته بعد التغيب عن المدرسة والهروب من المنزل باستمرار، ويصف **Winnicott** كيف: "كان طفلاً محبوبًا أكثر من أي طفل وأكثرهم إثارة للجنون، وغالبًا ما كان يحدق بجنون تام، ولكن لحسن الحظ عرفنا ما يجب أن نتوقعه، تعاملنا منذ البداية بإعطائه حرية كاملة وقطعة نقدية كلما خرج، وكان عليه فقط أن يتصل بالهاتف ونجلبه من أي قسم شرطة تولي أمره" **(p.73)**، بمجرد أن اكتشف الولد التزام آل **Winnicott** نحوه وتعهدهم به تغير سلوكه: أصبح عدوانيًا ويختبر العلاقة باستمرار متطلبًا الاستعداد الدائم ومقدرة على تفسيرات لسلوكه في أي وقت بالنهار أو بالليل، وكان بحاجة أيضًا للتعامل البدني الواضح، ويصف **Winnicott** المعالجة الخاصة به كالآتي **(p.73)**:

إن الشيء الأهم والهدف من هذا البحث هو الطريقة التي طورت بها شخصية الولد الكراهية بداخلي وما الذي فعلته حيال ذلك، هل كنت أضربه؟ الإجابة: لا، فأنا لا أضرب أبدًا، ولكن كان من المفترض أن أفعل ذلك إذا لم أكن أعلم شيئًا عن كرهي وإذا لم أدعه يعلم بذلك أيضًا، ففي الأزمات آخذه وأشده ودون غضب أو لوم وأضعه خارج الباب الأمامي مهما كان الطقس ومهما كان الوقت ليلاً أو نهارًا، وكان هناك جرس خاص يستطيع قرعه ويعلم أنه لو قام بقرعه سوف يسمح له بالدخول مرة أخرى ولا تقال كلمة عن الماضي، وكان يستخدم الجرس بمجرد أن يتعافى من النوبة الهوسية التي كانت تعتريه، والشيء المهم أنه في كل مرة بينما أضعه خارج الباب

كنت أقول له شيئا، كنت أقول إن ما حدث جعلني أكرهه، وكان هذا سهلا لأنه كان حقيقيا.

أعتقد أن هذه الكلمات كانت مهمة من وجهة نظر ارتقائه ولكنها كانت مهمة في الأساس لتمكيني من تحمل الموقف دون أن أتركه أو أفقد أعصابي وأقتله من آن لآخر.

ويتضح من هذا الوصف أن ما وصل له **Winnicott** هو فكرة أن المعرفة بالذات تسهل التحكم بها، لذا فإن الوعي بكراهيته للولد أتاحت له مقاومة أن يكون مغمورًا بتلك الكراهية وبدلاً من ذلك أتاحت له أن يتصرف بطريقة "علاجية" لنفسه ولمن تحت مسئوليته، والزعم الأساسي أن مواجهة شعور الكراهية في نفسه والذي لم يكن مرضيًا لأنه نشأ من استجابة صادقة لسلوك الولد – مكنته من إدارة كراهيته والاستبقاء على الرصانة المطلوبة للتصرف بشكل مساعد ومفيد تجاه الولد. وهناك زعم فرعي لم يتم البوح به بنفس الطريقة التي استخدمت في هذه المقالة ولكن تم استكشافه من قبل **Winnicott** في مرات أخرى ويقول هذا الزعم بأن ما كان الولد بحاجة إليه كان بالتحديد الاعتراف أن سلوكه له تأثيره وأنه تسبب في الكراهية داخل الناس المحيطين به، ولكن هذا ليس بالضرورة نهاية العالم أيضًا، ولو تحدثنا على نطاق واسع فإن ماتم توصيله هنا هو أهمية عدم الخوف من الكراهية ومن معاملتها باعتبارها شعورًا له معنى ويمكن التفكير به وفهمه وليست بحاجة لأن يتم إضفاء شرعية عليها أو أن يتم استخدامها لإجازة العنف الذي يتم التعبير عنه غالبًا تحت اسمها، إن ما يوضحه **Winnicott** في هذه المقالة أن المرء يستطيع أن يكره ويظل إنسانا دون أن يعامل الكراهية على أنها سمة غالبة مسيطرة على الحالة الإنسانية.

ليس كل شيء يقال باسم الكراهية ينبغي أن نتقبله، فالكراهية قد تكون أو لا تكون كامنة في ذاتية البشر، قد تكون أو لا تكون نتيجة الفشل البيئى أو الإصلاح والتعويض التكويني، وهى بالتأكيد قوية وبالتأكيد تسبب الأذي، وأحيانًا ما تستخدم بشكل متعمد بهذه الطريقة لأن إشعال الكراهية طريقة جيدة لاستفزاز العنف وتوليده، ولأنه يبدو أن الناس يؤمنون - بشكل ما - أن تفسير الأمور المندرجة تحت اسم الكراهية كافٍ لإجازة العنف الذي تتسبب فيه، ولكن ربما يمكننا أن نأمل أن الأمر ليس كذلك وأن الدرس المستفاد من العلاج يمكننا أن نتعلمه، فالكراهية موجودة - لأي سبب كان - وتنشأ غالبًا من الجرح والأذي الذي قد يكون عاناه الشخص، وأحيانًا تكون استجابة منطقية وشرعية مجازة لموقف مفعم بالكراهية أو مجموعة من الأفعال ارتكبها الآخرون، وتحت هذه الظروف "الموضوعية" قد تشير الكراهية بشكل نافع إلى وجود ذلك الجرح وذلك الموقف المقيت وبهذا قد يدعم البحث عن العدالة وإرجاع الحقوق لأصحابها، وعلاوة على ذلك إذا كان من الممكن الاعتراف بالكراهية كما ينبغي وإذا كان من الممكن اقتفاء أثر مصدره ويمكن تحليل دلالتها ومغزاها، فقد يكون من الممكن استخدامها علامة وأمرًا محفزًا لتغيير الأشياء بدلا من استخدامها عذرًا لبعض التصرفات، فالكراهية من الممكن أن تكون أحيانًا شعورًا صادقًا، ولكن لا يعني هذا أنه يمكن السماح لها أن تبقي بلا منازع باعتبارها سببًا لا يرقي إليه شك لكل الأمور الأخرى، وقد كتبت Judith Butler (2004,P.104) في كتابها Precarious Life كتابات مضادة لتكرار الجرح والأذي مبررًا للعنف "إن حقيقة المعاناة الهائلة لا تبرر الانتقام أو تجيز العنف، ولكن يجب أن يتم تعبئتها في خدمة سياسية تسعي لتقليص المعاناة بشكل شامل، وهذا يتطلب أن نعرف حرمة الحياة وقداستها لكل أشكال الحياة"، وبالمثل قد نقول إن الكراهية جزء من هذه الدينامية، فمهما كان الذي يحدثها، وليس الذي يضفي عليها شرعية ببساطة كما لو كانت شيئا مقدسا يبرر لأي شيء يأتي تبعًا لها فنحن بحاجة لأن نفحصها لنري إلى أين تصل بنا وما الذي يمكن أن يحدث معها - أو بدونها.

٨
الحميمية والحب

وجدنا في جنبات هذا الكتاب أنه لطالما كان الكرب كامنا في سياقات حميمية يتم فيها إيقاظ المشاعر القوية، ولهذه المشاعر جوانبها "الإيجابية" و"السلبية" - على حد سواء - كالحب والكراهية، السعادة والقلق، الثقة، والانتصار، وكانت إحدي الحجج على ذلك هى أن تلك المشاعر لا يمكن أن تحس بشكل كامل إلا في سياق حميمي آمن، وهذا لا يعني ببساطة أن المشاعر من الممكن أن يتم التعبير عنها لأناس آخرين، ولكن يعني بصورة أهم أن الناس يشعورن بأشياء فقط عندما يكونون آمنين بشكل يسمح لهم بمواجهة التبعات، فمثلاً: يمكن الاعتراف بمشاعر الخسارة فقط إن وجد بعض الأمل في أن يتقبلها الآخرون ويتقبلها الشخص ذاته، وهذا هو الذي يسمح فيما بعد بتجاوزها والحداد عليها. مثل ذلك الأمل يصبح ممكنا بفعل كل من الظروف العلائقية المواتية - أي ما إذا كان الآخرون في حياة المرء سوف يفهمونه ويدعمونه - التاريخ الارتقائي للحميمية التي إما أن تشجع أو تقوض الاعتقاد بأن المشاعر من هذا النوع يمكن إدارتها، وهذا هو الحال أيضًا بالنسبة لمشاعر الرغبة ومشاعر الغضب والكراهية: يمكن تحملها إذا كان الموقف قويًا بالدرجة الكافية للتعامل معهما، وإذا كان الشخص المعنى آمنا بشكل كاف لكي يعترف بتلك المشاعر بدلا من أن تغلبه هى، وإذا لم يتحقق ذلك فسوف تميل تلك المشاعر إلى الانكسار حتى ولو بشكل يغلب

عليها فيه طابع الجموح أحيانا، يتعذر فيه السيطرة عليها، إن أحد الجوانب الجديرة بالملاحظة في هذا النقاش أنه يعتمد بشكل كبير على النموذج "الهيدورليكي" والذي وفقًا له يبني بالداخل نوعًا من "التوتر النفسي" الذي يجب أن يتم التعبير عنه بطريقة ما، إما أن يكون ذلك بطريقة رصينة وبناءة أو بطريقة تفجيرية وتدميرية محتملة، وبينما يبقي هذا بوصفه صورة شائعة جدًا يستخدمها الناس عند التكلم عن كيفية عمل المشاعر كأن الشخص يقول 'أنا لم أستطع أن أبقيها داخلى'، فقد لا تكون فعليًا هى أفضل طريقة لوضع مفهوم عن الأشياء وتصورها، فهل حقيقية أننا مليئون بالمشاعر ولكننا نعبر فقط عنها تحت ظروف بعينها، ونصبح واعين بها فقط عندما نشعر أننا في مأمن لفعل ذلك؟

قد يعمل هذا النموذج لبعض الوقت ولكن كثيرًا ما يبدو أن هذه المواقف الخاصة تستدعي مشاعر من نوع معيَّن، أي إن المشاعر تكون مبنية ومركبة لتناسب ظروفًا بعينها تعمل على تسهيلها ودفعها. وهذه المواقف عمومًا مواقف "عامة" كما سيتم وصفه في الفصل القادم ولكنها من الممكن أيضًا أن تكون خاصة وداخلية بل يومية معتادة، فأحيانًا نكون على وعي أننا تم التلاعب بنا للشعور بالأشياء من قبل أحداث ومثيرات ومنبهات مثل الأخبار أو الصور أو حتى الأصوات، فمثلاً الروايات العاطفية وتلك التي تحوي مشاعر الحنين للوطن معدة لكي "تحرك" الناس بطرق معينة، وغالبًا ما تكون جذابة بالتحديد بسبب هذا الأمر نفسه، ووعينا بذلك جزء من استمتاعنا بها، ولكن ربما كان هذا الموقف الخاص الواضح هو ما يحدث بشكل روتينى: حيث نجد أنفسنا في مواقف تحدث صدى مع التاريخ الكامل لمكونات بنية ما ينبغي أن نشعر به ونفعل ذلك عن طيب خاطر، أو أننا نواجه ظروفًا تذكرنا بشيء شعرنا به

وبذلك نشعر به مرة أخرى، أو أننا نسعى بنشاط وفاعلية لمثل تلك الظروف لأنه يبدو وأنهم يتناسبون مع بعض أمنياتنا ورغباتنا التي لطالما كانت لدينا، وعندما نجد بعض الإرضاء فيهم أو لا نجده فإننا نتفاعل ونستجيب وفقا لذلك، وبهذه الطريقة لفهم الأشياء وتصورها فإن المشاعر لا تكون هناك منتظرة للتعبير عنها بل إنها، تتخذ شكلاً وتصبح مادية مجسمة في الظروف التي يكون من المقدر لها دائمًا أن توضع فيها.

ودون أن نتمني أن نكون ساخرين بشكل مفرط فربما يكون الحب مثالاً يمكن أن نعمل عليه هنا، أولا: من الواضح أن الناس يحبون أن يفرقوا بين أشكال الحب على الرغم من أن هناك عادةً اعترافًا مدركًا بأن هناك صلات بينهم، فالحب للعاشق، وللطفل، ولأحد الوالدين، وللصديق، وللوطن- هذه ظواهر مختلفة بشكل ما تسحب جميعها تحت نفس المبدأ العام للمشاعر الإيجابية من الاهتمام والرعاية وفقط في بعض الحالات من الاستثارة الجنسية، فليست جميعها حتى حميمية (فحب الوطن يقترب أكثر من كونه انفعالاً عامًا)، ولكن الحب الشخصي الشديد هو أمر يتطلب علاقة من نوع خاص مع آخر محدد والذي يصبح مميزًا ومرغوبًا بشكل واضح جدًا، فما طبيعة هذا الشعور بالحب؟ وإلي أي قدر يعتمد على الرغبة الشهوية؟ وإلي أي قدر له علاقة بالحاجة للقرب مع الآخرين الذين يستطيعون أن يستجيبوا بشكل ما للشخص ويدركونه باعتباره شخصًا مفردًا وليس في نطاق كتلة الآخرين؟ هل هناك أمر حيوي بيولوجي أو "تطوري" يعمل هنا؟ أو هل نحن في وسط ظاهرة اجتماعية أصيلة يتولد فيها هذا الشعور بسبب توقعات ثقافية معينة لحدوث الحب؟ أم (كما يكون الحال عادةً) هل هناك نوع من المزيج والخلط هنا لأعراف اجتماعية واحتياجات نفسية وهواجس لا شعورية تخلق

هذا الشيء المسمي بالحب والذي يظن الناس أنه ما يجعل الحياة تستمر ويمكن ببساطة أن يحل محل "معنى الحياة"؟

هناك الكثير من العمل النفسي المتعلق بهذا مع نظرية التعلق باعتبارها مثالاً ذا أهمية خاصة، ويفترض هذا الميل والنزوع الفطري – النابع من عمليات تطورية – للبشر للبحث عن التقرب للآخرين، ويقال إنهم يفعلون ذلك بسبب أخطار العالم الخارجي والحاجة للحماية والعون والغوث، فالتعلق ليس له أثر مادي جسدي فقط بل إنه يفي أيضًا باحتياجات انفعالية، ويمكن الأطفال من النمو ليصبحوا أشخاصًا قادرين على التأمل والتفكر في مواقفهم، والأهم – على فهم الحالات الانفعالية للآخرين (Bowlby, 1969, Fonagy and Target , 2007). وتتفق نظرية التعلق مع التحليل النفسي المعاصر في أنها تأخذ التوجه الاجتماعي للذات الإنسانية على أنه معطي أولي وتقول بأن الطفل جبل على تتبع الروابط الاجتماعية على أكمل وجه ممكن، فـ"مرمي" الحياة هو إيجاد علاقات شخصية مُرضية تقوم على أساس حيوي بيولوجي لا تؤدي إلى بقاء النوع فحسب) الحب الرومانسي المؤدي للعلاقة الجنسية والتناسل)، ولكنها ستؤدي أيضًا إلى التنشئة الناجحة للأطفال (فسلوكيات التعلق تحميهم من المفترسات والأخطار الأخرى)، وتتضمن المشاعر التي تصاحب التعلق – الحب في كل صوره – من الرومانسية إلى حب أحد الوالدين أو حب طفل– تعمل بشكل حيوي بيولوجي لخدمة ذلك التوجه الاجتماعي، فالحب انفعالي وقوي وشهواني لأنه – بوصفه شعورًا – يعزز أنواع السلوك التي يحتاجها البشر من أجل البقاء.

وكما هو الأمر دائمًا فإن لهذا النوع من الآراء المقتضبة التجزيئية العديد من نقاط الجذب ولكنه أيضًا فقد مغزاه إلى حد ما، فهو يقدم رأيًا

محتملاً للوظيفة الحيوية (البيولوجية) للحب بدون أن يعطي الكثير من الإرشادات عن كيفية عمل الحب – وخاصة عن السبب في أنه يجب أن ينشأ في كل الأماكن غير المناسبة، ولماذا ينبغي ألا يسير الأمر على ما يرام في أغلب الأوقات. ربما قد يكون علينا فقط أن نقبل أن شيئا معقدًا كهذا لا يمكن أن يتم صقله تمامًا، ولكن ربما لو كان حقًا مهمًا جدًا قد نأمل أنه من الممكن أن يتوقف عن كونه كارثيًا كما هو حاله في الغالب، ويجب أن نضيف إلى ذلك أنه عندما تبدو الأشكال المختلفة للأسر مرنة على مر فترات طويلة من التاريخ الإنساني، فإن الغرام والرومانسية باعتبارهما مصدرًا للتزاوج لم يكونا ظاهرة ذات متانة وبشكل خاص في الحياة الثقافية، فقد ساد الزواج المرتب بكل أنواعه أكثر من أي شيء بينما اللقاءات العرضية كانت تؤدي للحمل، وبالفعل مثلما وصف المحلل النفسي الفرنسي (**Jacques Lacan 1972**) فإن أكثر أشكال الحب رومانسية في التاريخ الثقافي الحب المهذب "الحب العذري" والذي وجد بسبب الفشل في العلاقة الجنسية، وقد تم النظر إليه بشاعرية باعتباره قمة الرومانسية، وذلك بالتحديد لأنه لم يتم إرضاؤه قط، فيبقي هاجسًا وخيالاً لا ينحدر أبدًا إلى تفاهة الواقع وعبث اكتشاف حقيقة أمر المعشوق، إن سر الغموض الذي يحفظ الحب يمكن أن يدرك تمامًا مع العقبات التي تجعله مستحيلاً وبهذه الطريقة فقط يمكن الحفاظ على صورة المعشوق باعتباره مثالاً، ومن الشائع جدًا أن الحب يموت بمجرد أن تنتهي المطاردة، ولو كان هذا هو الحال إذا كانت الرومانسية والرغبة في أجمل حالاتهما عندما يكونان مستحيلين تمامًا، فيبدو من الاحتمالات البعيدة أن التفسيرات الحيوية البيولوجية لحالات المشاعر من هذا النوع من الممكن أن تكون كافية، وهنا قد نرغب في السؤال: لماذا نظل نقع في الحب بينما سنواجه من المتاعب ما هو أكثر مما يستحق؟

ويحدد **Lacan** طريقًا بديلاً مفيدًا هنا بربط الحب بالموقف المصطنع الذي يدفعه المحيط الخاص بالتحليل النفسي - وهو الطرح(*)، كما ذكر **Dylan Evans (1996,P.103)** فإن **Lacan** متناقض هنا - بشكل ما- فهو يقول "إنه من المستحيل أن نقول أي شيء ذا معنى أو معقول عن الحب" ولكنه ينذر له قدرًا كبيرًا من تعاليمه، والسبب في ذلك أن الحب لا مفر منه في التحليل النفسي لأن المريض دائمًا يبحث عنه ويجده في أماكن غريبة، (يوضح **Lacan** فقط مايفعله المحلل النفسي في المعالجة الخاصة بالتحليل النفسي، لأن "الشيء الوحيد الذي نفعله في الخطاب التحليلي هو أن نتحدث عن الحب") (المرجع نفسه)، ولو كان الأمر كذلك إذن ينبغي أن يكون لدي التحليل النفسي الكثير ليقوله عن الحب وهو يفعل ذلك بالفعل أحيانًا تحت قناع الرغبة ولكن الأمر الأكثر إثارة للاهتمام ما قاله عنه باعتباره وظيفة للطرح.

من المهم أن نكون واضحين بشأن مايتم وصفه هنا قبل أن نرى كيف يمكن أن يتصل مرة أخرى بالمشاعر الحميمية، فـــالطرح فكرة مركزية في التحليل النفسي وذات أهمية خاصة، وفهم وظيفته العلاجية، وتقوم الأنماط المتعددة لنظرية التحليل النفسي بوصفه بطرق مختلفة، بعضها تناقضي بشكل مشترك - فمثلاً باعتباره استنساخًا - لعلاقات حدثت في وقت مبكر من حياة المريض مع آخرين ذوي أهمية خاصة وبخاصة الوالدين، أو باعتباره وسيلة تنتقل بها الانفعالات إلى المحلل عن طريق عملية لاشعورية، وإذا لم يكن قد تسبب البعض في تشويه سمعة الطرح، فإن هذا الشكل الأخير من الطرح

(*) الطرح هو علاقة يعايش من خلالها الشخص مشاعره الطفلية مع المحلل النفسي فقد يجد فيــه نموذجــا للأشخاص والأماني فيحبه التي يحبها وهذا يسمي الطرح الإيجابي ، وقد يجد فيــه مثـــالا للأشـــخاص والأماني التي يكرهها فيكرهه وهذا يسمي بالطرح السلبي. (المترجم)

يمكن فهمه بوصفه شكلاً من أشكال "التخاطر" الذي يحدث فيه أن شخصًا يشعر بشيء بالنيابة عن شخص آخر بحيث يتم "تحويل" المشاعر لاشعوريًا بينهما، وربما تكون هذه بالفعل طريقة تميز الحميمية ذاتها: العوائق الطبيعية بين الناس والتي تعني أنه ينبغي أن يتم ترجمته بمشقة على أنها لا شيء، وأن يحدث شيء مباشر يتم فيه استقبال رسالة بدون أن يتم توصيلها بشكل رسمي، وقد يزيد بعد ذلك "طرح الوجدان" أو حتى يحل محل تواصل أكثر أداتية وأكثر ذهنية وعقلية، فنحن نعرف الآخر جيدًا و"نتأثر وجدانيا" به وبعمق حتى يصبح لا حاجة للكلمات أو أنه يتم فهمها على أنها تحمل من المعاني أكثر مما تحتاج لقوله.

أحيانا يكون لذلك نتائج مفيدة بشكل استثنائي ويمكنه أن يحل محل الحب بشكل مؤثر وعميق، فمثلاً يصف **Alphonso Lingis (1994, P.70)** طريقة للارتباط مع آخر أكثر قوة ومباشرة وتعقيدًا من تلك التي عادةً ما توصلها نماذج التواصل التقليدية كالبحث عن الوضوح المنطقي العقلاني، وتحتاج العقلانية وسطا شفافا وهادئًا وغير غامض، وهى تتعارض مع "الصدام والخلط" إلا أن **Lingis (p.88)** يسأل: "أليس هناك أيضًا تواصلٌ في سماع الضجيج في صوت الآخر -ضجيج حياة الشخص الآخر الذي يصاحب الإنصات إلى الرسالة؟ وأي نوع من التواصل قد يكون ذلك؟ ويعطي إجابة جزئية لهذا السؤال:

> الشخص الذي يفهم لا يستخلص الصيغة مجردة من النبرة والتوتر وإيقاع الضجيج الداخلي لما هو منطوق، ذلك التنافر الداخلي في النغمات المصاحب لانبعاث الرسالة، فهو (أو هى) يستمع إلى ذلك الضجيج الداخلي- للنفس عندما

> يختنق من الغضب أو عندما يصدر دويًا، وللرئتين سواء كانتا هادئتين أو تتنافسان في إصدار الأنفاس، ولتلك الأصداء الداخلية والقعقعات المدوية والتي يتم بها تخصيص الرسالة وتمييزها وتجسيدها، ويتم فيها أيضًا الإشارة إلى الواقع التجريبي لأمر يمكن ملاحظته لأجل غير مسمي وتتم مواجهته في مجري حياة الشخص ويتم نقله من شخص لآخر، بهذا الضجيج الداخلي فإن الآخر بماديته يقف موقفًا متقدمًا أو متأخرًا من المطالبة بما يريد، فالآخر ليس ببساطة هو الوظيفة الانعكاسية للانجذاب لي والتنافس معي، فهو (أو هى) تدخل وإقحام وقابلية للإصابة ملحوظة وقابلة للإدراك بشكل تجريبي. **(P.91)**

وعندما يتم الاستماع للضجيج والهمهمة تصبح هى ما يميز الآخر بوصفه إنسانًا، وعلى أنها مفرطة في ذاتها أكثر من كونها "وظيفة"، ولكونه وجودًا له أهمية ولديه قابلية للإصابة وإقحام وتدخل. إن الشيء المميز والمثير للاهتمام في هذا أنه يبدو رأيًا يحمل أفكارًا رومانسية بشكل كبير لكيف يرتبط الناس بوجود الآخرين الذين يهتمون لأمرهم والذين نعرفهم هنا على أنهم عمومًا أشخاص مهمون تم منحهم سمة التفرد في حياتنا، وتمت الإشارة إليهم بوصفهم أشخاصًا مميزين ومتميزين، إلا أنه ليس أمرًا رومانسيًا فعليًا بمعنى كونه صوفيًا يفترض وجود رابطة سحرية بين ذاتين منفصلتين، فالأمر فعليًا مادي بشكل كبير في وصفه لما يعني أن تتصل بشكل وثيق بشخص آخر في حركة يمكن فقط – أو بشكل مؤكد – أن يطلق عليها اسم الحب، وهو يتضمن نوعًا خاصًا من الانتباه يتم فيه التفكير في كل جوانب الآخر مجتمعة معًا، وهو ما أشار إليه **'Lingis** بالاستماع إلى ذلك الضجيج الداخلي"، ويتطلب الأمر هنا حساسية من نوع خاص، تستمد القدرة الخاصة

لعقل مدرب على مستوى عالٍ، ولكن الوعي العام القوي بأن ما يتم الاتصال به والتواصل بين الناس أكثر من مجرد ما يقولونه فحسب، ولكنه أيضًا شيء عن ماهيتهم، ويجب أن يتضمن ذلك أيضًا نقلاً لما نطلق عليه بوجه عام المشاعر، وذلك يقترح أن شكل "الطرح" بعينه يعتمد على صلة قريبة مع آخرين والذي به نصبــح متفهمين لكل التعقيــدات الموجودة بــرسالاتهم وشاعرين بشيء مما يشعرون به، قد يكون هذا تعريفًا للحميمية وأحيانًا للحب، وطبعًا من الممكن أن يكون قائمًا على سوء الفهم والتصور - قد نعتقد أننا نعرف ما يجري وقد نخطئه عمدًا وبشكل ميئوس منه.

وتتصل مشكلة سوء الفهم مع تمرير الطرح باعتباره نوعًا من إعادة تشغيل علاقات سابقة في الحاضر، فالمثال هنا هو الحب للمحلل الذي يتم الشعور به بوصفه شيئًا حقيقيًا، بينما الأمر الذي يحدث فعليًا هو أن موقف الحميمية الذي نشأ في غرفة الاستشارات يوقظ أنواع المشاعر التي تكون لدي المرء في أماكن أخرى حيث يتم دعوة الحميمية، ولهذا فالمريض يحب الطبيب ولكن هذا الحب ليس انفعالا "حقيقيا" أو أنه بالأحرى حقيقي ولكنه تم توجيهه بشكل خاطئ إلى حيث لا ينتمي، وهنا يفهم الطرح على أنه نوع معين من الخداع يتطور بالنسبة للشخص الآخر وهو - بشكل مجهول بالنسبة للذات - يمثل في بعض سماته تكرارا لعلاقة نحو شخص مهم في ماضي الشخص (**Sandler et al.1973**)، فالحب الذي يكنه الشخص لأحد الوالدين يتم إحلاله في المحلل في غرفة الاستشارات، وقد يتحول أيضًا إلى شخص يقابله الشخص لأول مرة وقد يصبح مصدرا للعاطفة والولع الشديد في حياة الشخص والذي يبدو من ناحية أخرى وكأنه جاء من مكان آخر، ربما يمكن تفسير الحب من أول نظرة فقط في ظل هذه الأمور: يجب أن

يكون هناك نوع من الاستعداد في الشخص -على الأرجح لاشعوريًا - ليصبح متعلقًا بلا سبب وربما حتى دون أن يعرف الشخص الذي يشعر نحوه بالانجذاب، وهو أمر محتمل جدًا لأن الشخص يحمل ذكري لشيء قد حدث بالفعل يثير رغبة لاشعورية لها مصدر في علاقة مألوفة جدًا في الماضي، وهذا أيضًا أحد الأشياء التي تجعل الحب غريبًا: فهو خبرة جديدة، ومع ذلك فله صدى ورنين لعودة شيء لطالما تمناه وعرفه المرء بالفعل.

ويقترح **Lacan (1972)** أن هناك حيلة خادعة، لأنه يظهر أن الحب ينتج من الموقف الاصطناعي للطرح، ولعله دائمًا اصطناعي - أو باللغة التي استخدمها **Lacan** "خيالي"، ولكي نتبع ذلك يجب أن نعرف أن "خيالي" هو أمر تخييلي في فكر **Lacan**، وهو نوع من العالم النرجسي الذي نؤدي أدوارنا فيه وكأننا وحدة متكاملة ويمكننا إيجاد المعنى الحقيقي لحياتنا، في حين أن الحقيقة أن ما نحن جزء لا يتجزأ منه هو عالم مؤلف من شظايا حيث توجد انشقاقات وتصدعات ومتناقضات وأمور مستحيلة، إذن وعلى سبيل المثال فمن "الخيالي" أن نشعر أننا في علاقة كاملة ثابتة مع شخص آخر يمكن فيها تحقيق الحب والتفاهم المثالي، وذلك لأن كل العلاقات توسطية ويتم إعفاؤها أو منعها أو تحريفها - بشكل ما - من قبل قوي تقع خارجها- كصعوبة التخلص من الطريقة التي يشكل بها المجتمع هيكل العلاقات المسموح بها وتلك المتبرأ منها، واستحالة استخدام اللغة بشكل مثالي لتوصيل (ما نعتقد) أننا نعنيه بالضبط أو لتحقيق هوية كاملة للرغبة عندما يكون لكل منا خلفية مختلفة عن الآخر. إن الاعتقاد أننا نستطيع حقًا فهم الآخر هو ذاته شكل من أشكال النرجسية فهو اعتقاد استعماري لا يأخذ في الاعتبار عدم قابلية اختزال الاختلاف بالطريقة التي نجد بها أن هناك

شيئًا ما يبقي من الآخر في الوقت الذي نعتقد أننا متوحدون معهم بكل ما تحمل الكلمة من معانٍ، وتظهر صورة أكثر واقعية وعادية للأمر الخيالي عندما نتخيل أن هناك شخصًا ما يمكن أن يعطي لنا الإجابة الكاملة للأسئلة التي لدينا فيما يخص حياتنا - لعله يكون طبيبًا أو محللاً نفسيًا أو معلمًا أو قائدًا عظيمًا. ومن الأشياء التي قد يزعمها أتباع **Lacan** أن أحد اكتشافات التحليل النفسي أنه لا توجد مثل هذه الإجابات الكاملة، وفي الحقيقة فإن أمنية تحقيق ذلك - مثلاً أن تجد الحب الذي يبدد كل ما نحس به من وحدة - من الممكن أن يسبب متاعب هائلة في الوقت الذي نحاول فيه أن نجبر الآخرين ليكونوا هم استجابة دعائنا وليصبحوا مدمرين عندما يفشلون في هذه المهمة المستحيلة.

فإذا كان الحب "خياليا" بهذا المعنى التقني فما الذي يقوله عن مشاعر الحب التي يكنها بعض الناس لبعض الناس؟ أحد الأسباب أن الحب والرغبة قد لا يسيران معًا بشكل جيد على الرغم من أن كلاً منهما يبدو في بعض الأحيان وكأنه هو الذي تسبب في حدوث الآخر، ويزعم **Evans (1996, P.104)** هنا أنه: "يمكن حتى أن نقول إن الحب يقتل الرغبة، حيث إن الحب قائم على أخيولة التوحد مع المعشوق وهذا يلغي الفرق الذي يوقظ الرغبة"، فالرغبة يسببها وجود شيء في الشخص الآخر ليس هو نفسه ما يوجد في الذات، وهو شيء غامض يتم التخيل أن هذا هو تمامًا ما يحتاجه المحب العاشق، ولكن لسوء الحظ بمجرد أن يتم اكتشاف هذا الشيء فلا يعود غامضًا مرة أخرى، ولذلك ينزع إذن لأن يفقد قيمته. لكن هل الحال دائمًا أن يكون الحب هو تلك الأمنية لأن نكون متوحدين مع الآخر والتي تكون متضمنة بتسميتها خيالية؟ وقد يكون ذلك صحيحًا فيما يتعلق بمشاعر الحب الرومانسي، ولكن المثال الذي أعطيناه سابقًا من **Lingis** ليس من ذلك النوع - فهو في الحقيقة

يأتي من اعتبار ما قد يكون عليه الأمر في حضرة شخص يحتضر، وربما تكون هذه الفروقات المميزة مهمة حقًا: كما أن دقائق الطرح في التحليل النفسي لا يمكن اختزالها ببساطة فيما إذا كان المريض "يعشق "المحلل، لذا فإن الأنواع المختلفة من مشاعر الحب قد تحتاج لأن يتم الاعتراف بها بدقة، إذا كان الشخص يحب بشكل عنيف وغير محتمل وشديد وعنيد، إذن فربما هذه علامة على نوع من النرجسية التي يمكن للمرء أن يفكر فيها في نفسه، فهو يعرف فقط الدافع الملح لوضع حد لكل الخلافات، وأن يمتص الآخر ويحتويه، ولكن حتى الساخط يمكنه أن يتخيل أنواعًا أخرى من مشاعر الحب: الحب للطفل ربما أو لأي شخص نقوم بالعناية به ورعايته، أو الحب للأخت أو الأخ أو شخص مريض أو حب شخص ببساطة له وجود إيجابي في حياتنا، فهل هذه مجرد صورة خفيفة ومبسطة ولطيفة للحب الرومانسي أم أن مثل هذه المشاعر تقوم فعلاً على نوع من تقدير الاختلاف يتم تخفيفه مثلاً بالاعتمادية المتبادلة أو بـــالوعي بالتهيؤ للإصابة؟ فعلى سبيل المثال لو أحب المحلل مريضة أو المعلم تلميذة فهل هذا دائمًا يعني أن شيئًا مهينًا يحدث أم – أنه على الرغم من كل مخاطر سوء الاستغلال والتسخير– هل من الممكن أن تكون المروءة والكرم والواقعية حاضرة في تلك المشاعر الناشئة؟

إن هذا لا يبدو مستحيلاً وما تقترحه أن هذه الحميمية نوع من المشاعر "الموضوعية" (تمامًا مثل الكراهية "الموضوعية" التي وصفناها في الفصل السابق) عندما تبني على التماشي مع الآخر بوصفه آخر، أي عندما تبني على الأمنية للاحتفاظ بالآخر باعتباره مستقلاً بذاته ومختلفًا بدلاً من تكييفه لما يوافق ذاتنا، وتشير المحللة النفسية الأمريكية **Jessica Benjamin (1998)** إلى ذلك كعلم النفس "الذات – الذات" وتعني أن كل مشارك في العلاقة يختبر

الآخر على أنه ذات أصيلة - أو قد نقول شخصًا أكثر من مجرد شيء يستخدم من أجل مكسب ما أو دعامة للذات الفاشلة، وقد يكون ذلك مفهومًا مثاليًا - "خياليًا" يقترح أنه من الممكن أن نحظي بعلاقة متبادلة كليًا يبني فيها الحب على تقدير الحقيقة الفعلية للشخص الآخر، فكما نعرف أنه من المستحيل أن نترك بشكل كامل قيود ذاتنا وأغلالها أو الاصطدامات بالقوي الخارجية من أجل أن نصبح بهذا الكرم، ولكن لعل الأمر لا يزال يستحق المحاولة.

٩

مشاعر عامة

أثار موت الأميرة ديانا عام 1997 تفجر نوع من الحزن المستعر واسع الانتشار مما طرح أسئلة كثيرة عن كيفية بناء المشاعر العامة، وهل كان هذا الحزن "حقيقيًا وأصيلاً"؟ هل ساهم الإعلام في بنائه بشكل ما؟ هل كان نوعًا من هيستيريا الجماهير أو العدوي الانفعالية تم نقلها وتمريرها من شخص لآخر؟ وهل كان الانفعال عن الشيء الذي كان فعلاً وهو المغزي هنا – وهو الموت– أم أنه كان بمثابة فرصة للناس لتحقيق أمنية أن يكونوا جزءًا من حدث ضخم، جزءًا من منظومة جماعية يستطيع كل شخص فيها أن يشعر بنفس الشيء، الأمر الذي يمكن فيه أن نتغلب على الحدود النفسية الفردية؟ وهل الانفعال الجماهيري أو المشاعر العامة من هذا النوع أمر خطير أم أنه أمر منظومة، يمكن منها على حدود الأنانية الفردية يتسم بنزعة تحررية؟ وهل هو شعور "حقيقي" أم أنه نوع من العروض يسعى فيه الناس ويكافحون للتفوق على بعضهم البعض في درجة حزنهم المرئي؟ وأخيرًا (وعلى الرغم من أن هناك بلا شك أسئلة أكثر يمكن توجيهها) فما العلاقة بين نوع المشاعر العامة الذي يظهر بعد المآسي مثل موت الأميرة ديانا ومظاهر التعبير الأخرى عن المشاعر العامة الظاهرة التي تكون أكثر ضررًا ولها عواقبها الوخيمة، فالأمثلـــة هنا قد تشمل استجابات عنيفة لأخبار مروعة ومفزعة قد تدور حول المهاجـــرين أو عن اللقاحات أو الاستغلال الجنسي للأطفال، وكذلك الإحساس

العارم بالإثارة في وجود المشاهير، والحماس في المسيرات السياسية الجماهيرية، أو حتـــى الرعب الذي يحدث عندما نجد أنفسنا قد تورطنا للدخول في حشد ما من الجمــوع.

يجب أن يكون من الواضح بالفعل أن الافتراض الشائع بأن المشاعر شأن خاص أصبح أمرًا لا يمكن التصدي لمن يقول به بشكل جاد أبدًا، إلا إذا جعلناهــا قرارًا صريحًا واعتباطيًا بحيث تدل المشاعر ببساطة علـــى أمر شخصي بينما التعبير العام عن الوجدان سيتم تسميته بأي اسم آخر. ولا يحمل هذا التمييز أي إقناع بسبب الصلة الحميمية الواضحة بين "الانفعال" الجماهيري والمشاعر الخاصة، فكثيرًا ما يكون من الواضح أن أي شعور يسببه السياق المحيط بالمرء مثل مسيرة جماهيرية أو مباراة لكرة القدم أو مجتمع يجتمع بشكل مؤقت بسبب صور إعلامية قوية ومثيرة للانفعال عن حدث كارثي، إلا أن الشيء المهم أنه من المستحيل - عمومًا- أن تميز بين الوجدان "العام" و"الخاص"، فهما شيء واحد، فالحزن الذي يتم التعبير عنه من قبل الجماهير هو الحزن نفسه الذي يشعر به الفرد، فغضب الجماهير يكون لدي كل شخص مشارك فيها، ودليلاً داعمًا على هذه الصلة تأمل كم من الصعب أن تقف ضد المشاعر التي تعبر عنها الجماعة التي نكون داخلها، وفكر في مقدار الجهد لذلك "الفرد" تحت تلك الظروف الواقعية لكي يتكيف ويتفق معها وبالتالي تكون مقبولة - التي هى صعوبة حقيقية والتي تعني أن التمسك بوضع مختلف يتطلب عزمًا كبيرًا وأحيانًا شجاعة أدبية هائلة، فالصعوبة هنا ترجع إلى النزعة إلى أن تكتسحه مشاعر الجماهير بحيث.يشعر وكأنها ذاته وبالتالى لا يرغب في مقاومتها - ويأتي التكيف والاتفاق بسهولة لأننا نشعر فعليًا بنفس

ما يشعر به الآخرون، وهنا تدخل في الاعتبار وبقوة صور عن العدوي وعن إذابة الحدود، وهنا يأتي ذلك المشهد المشهور من الفيلم الساخر "**Life of Brian**" عندما نسمع في الحوار: "أنتم جميعًا أفراد"– ويكون الرد "لست كذلك" ليظهر تقديرا عظيما لمدى قوة الجموع.

وقد ركزت معظم الدراسات المهتمة بالمشاعر العامة على نماذج لكيفية اكتساب الأحداث الاجتماعية من النوع المذكور نوعًا من الشحنة التي تبدو "مفرطة" بالنسبة إلى الموقف، أو التي يبدو أنها تعم الناس حتى إنهم لا يستطيعون التصرف "بشكل عقلاني" مرة أخرى، وهذا الأمر ظاهر يمكن رؤيته بسهولة ويؤدي إلى تحذيرات عن المخاطر المهددة للمجتمع من إطلاق اللاعقلانية باعتبارها بقوة مسيطرة، فعلى سبيل المثال يري المعلقون الاجتماعيون التمييز العنصري على أنه داء ينتشر بشكل مدمر عبر الحقل الاجتماعي وأن له تأثيرًا مؤذيًا ليس فقط على هؤلاء الذين يتعرضون له، ولكن على المجتمع بأسره بما في ذلك العنصريين أنفسهم، وذلك لأنه يخلق صراعًا يعاني منه الجميع، وأيضًا لأن الوسواس (الذي غالبًا ما يصل إليه) بالأفكار العنصرية التي تؤدي لهلاك الشخص العنصري نفسه، لذا فالتمييز العنصري لا عقلاني بمعنى أنه يعمل بخلاف مصلحة الجميع وأيضًا لأنه ينزع إلى أن يكون محصنًا له مناعته ضد الجدال والنقاش أو الاستعمال المنطقي للدليل، ويستثمره الأشخاص بشكل عميق أيضًا، فالموقف الذي يقول "أنا لست عنصريا لكن..."، والذي يتم فيه التنصل من المعتقدات العنصرية في اللحظة نفسها التي يتم فيها تأكيد ذلك انفعاليًا، وهو أمر واضح بشدة في الحديث اليومي".(**Frosh et al. 2000**)، فبينما تكون المعتقدات العنصرية مهمة هنا فمن الواضح تمامًا أيضًا أن "المشاعر العنصرية تعد وقودا لهذه المعتقدات

وتعطيهم الشدة التي هم عليها، وتبرز هذه المشاعر في الطريقة التي يصف بها الناس مواقفهم وتوجهاتهم – الاشمئزاز، والبغض، والغل والحسد، والغيرة – فهذه الكلمات الانفعالية تتكرر وتهول من المواجهات بين الأشخاص والتي تضفي على التمييز العنصري (أو العنصرية) الكثير من صفاتها الوجدانية البغيضة.

ولا يوجد واحد من تلك النقاشات يعني أن التمييز العنصري (أو العنصرية) ليس ظاهرة اجتماعية الذي هو أمر واضح، أو أنه لا يتضمن عناصر معرفية وتوجهية أو أنه يدعم مصالح سياسية معينة واستثمارات اقتصادية دون الأخرى وهو ما يفعله بوضوح. أقصد في الواقـــع أن لاعقلانية التمييـــز العنصـــرى (أو العنصرية) تخدم تمامًا بعض هذه الغايات، ولكن يتم الإبقاء عليها ببناء حالات من المشاعر لها نوع من السمات الإدمانية، فهى تعطي الأشخاص "إحساسًا عاليًا باللذة" تحميهم وتدافع عنهم ضد بعض أكثر العناصر المهددة "العالمهم الداخلي"– وهو الإحساس بالدونية مثلاً أو الفشل أو الرغبة الجنسية التي لا يمكن احتواؤها أو التدميرية غير المقبولة، وكما يقول **Michael Rustin** **(1991,P.71)** في تعليقه:

> بالطبع لا يقال إن هذه المستويات السياسية والاجتماعية من الطغيان ليس لها أساس في الواقع، فالقصد بالأحرى هو أن الوسيلة المهمة والحاسمة التي يتم بها دعم هذه الهياكل تتم من خلال عمليات عقلية لاعقلانية، وأن هذا البعد بحاجة للاعتراف به وكذلك مواجهته على هذا النحو.

وفي هذا الاقتباس فإن كلمة "لاعقلانية" مرادفة لكلمة "لا شعورية"، ويستمر تحليل **Rustin** الخصب للغاية للتمييز العنصري (أو العنصرية) فيما يتعلق بتطبيقات نظرية التحليل النفسي على الظواهر الاجتماعية، إلا أن

التحليل النفسي ليس عنصرًا أساسيًا هنا؛ حيث إنه من الممكن بسهولة أن يقال - من منظورات عديدة - إن العنصر الأساسي في العمليات الاجتماعية هو ما الذي يجعل المرء يشعر بهم، ومقدار المشاعر التي يقوم بغرسها، ولماذا نعمل على تعظيم ثقافة مفترضة داخل أنفسنا لنصل إلى تلك الدرجة من التعصب حتى إن المرء يحاول أن يبيد هؤلاء الذين يتم اختبارهم باعتبارهم متطفلين عليها؟ ولماذا يحس المرء بعداوة لدودة مع جيرانه المختلفين معه عرقيًا، حتى إنه يكون على استعداد لتدمير أي شيء في مقابل أن يتخلص منهم؟ وعلى نطاق أوسع ربما ما الذي يربطنا معًا في المشاعر، وما الذي يفرق بيننا عندما ندخل مجال النشاط العام؟ فالكثير من التفكير في الخيالات والهواجس واللاعقلانية ينم بقوة عن أننا يجب أن نأخذ هذه الجوانب من الحياة العامة والحياة السياسية على محمل الجد بشكل كبير، فأحيانًا يكون من الممكن أن يفلتوا من بين أيدينا - فبالفعل كان هذا أحد تفسيرات النازية الأكثر شيوعًا بعد الحرب، والذي كان ينظر له في كثير من الأوقات- على أنه فورة من اللاعقلانية التي تم تجاهلها أو كبتها من قبل العقلانية المثبتة على الحداثة، ولكن حتى في أوقات أكثر هدوءًا من تلك فإن المشاعر والخيال أمور رئيسية فيما يتعلق بالمجال العام، وتعتبر بمثابة وقود لشدة الفعل الاجتماعي وهناك شك ليس بالقليل أن "الأسباب المنطقية" المعطاة لأكثر ما يحدث على هذا الصعيد هي أشبه بتبريرات عقلانية، فالمشاعر تأتي أولاً ثم يأتي التفكير والمنطق بعد ذلك.

ولو كانت هذه هي الحالة فنحن إذن في منطقة جماعات وجماهير عندما نحاول أن نستنبط أمورًا عن الخلفيات الاجتماعية التي تنتج المشاعر وتتغذي عليها، إن التراث السابق من الدراسات عن الحشود والجماهير والجماعات شامل ومتسع للغاية وله تاريخ طويل، أي إن الظواهر التي

نناقشها هنا ليست بجديدة على الإطلاق، وقد نقول حتى إن شرح ما يحدث للناس في الجماعات كان أحد الاهتمامات الرئيسية للعديد من فروع العلوم الاجتماعية الأساسية وقت أن نشأت في أواخر القرن التاسع عشر- مثل علم الاجتماع وعلم الإنسان (الأنثروبولوجيا) وعلم النفس وعلم التحليل النفسي. ودون أن نرهق بتفصيل هذه الأطروحات التاريخية التي أصابتها هى ذاتها وبعمق عدوي افتراضات ذلك العصر والتي هى الآن بشكل واضح وشفاف عنصريـــة واستعمارية فيبدو أن الفكرة العامة هى أن ظاهرة الجماهيـــر تضمنت نوعا من النكوص الذي قد يكون من السهل فيه فقدان ذلك الإنجـــاز - الضعيف القابل للتحطم - للعقلانية التي ميزت الذات الإنسانية (الذكرية) الغربية في فترة ما بعد حركة التنوير، فهنا عملية تذوب فيها - بشكل ما- حدود النفسية - "استقلالية الأنا" - في سياق الجماعة التي تدعو كل أعضائها لأن يتخلوا عن شيء ما في أنفسهم من أجل تكوين روابط عاطفية وانفعالية معًا، ويقدم **Freud (1921,P.116)** نموذجا في تعريف الجماعة الأولية على "أنها عدد من الأفراد وضعت المرء والموضوع نفسه محل مثال الأنا وقاموا بالتالي بالتوحد في الأنا الخاص بهم" فالقائد مهم جدًا هنا كذلك "الموضوع" الذي يصبح مثالاً للجماعة بأسرها مع أن الوضع بأن تصبح قائدًا هو وضع مشحون لأن يجد المرء نفسه فيه، حيث إنه تتم الإشارة إليه في أغلب الأوقات، وقد اقترح **Freud (1913)** نفسه أن لحظة تأسيس الحضارة تأتي عندما يتم قتل القائد الأصلي "لأول تجمع" ويأكله أبناؤه، ويعرف معظم القادة أنهم لو لم يجدوا طريقة للتقاعد بكياسة، فسوف يتم عزلهم وخلعهم في نهاية الأمر.

ومع ذلك فإن الفكرة الأساسية عن تكوين الجماعة والتي ينبهنا لها **Freud** هى أن أعضاء الجماعة يتخلون عن شيء من فرديتهم لتكوين هذا

التوحد معًا، ويمكن أن يتم اختبار ذلك بوصفه أمرًا منبهًا ومهددا بشكل كبير فى الوقت نفسه، الأمر الأول لأن الاستغراق في شيء أكبر من الذات ينتج تلك الاستثارة للهروب والحصول على القدرة الكاملة، والأمر الأخير لأنه أيضًا يثير إحساسًا بالسقوط والاختفاء في نوع من الهاوية، إنه ذلك التوتر والضغط بين قوي "الجذب" و"الطرد" للجماعات التي جعلتهم خبرات إدمانية، فمن ناحية تسحب الشخص خارج نفسه ليصبح جزءًا من شيء "خارجي" عنه وغالبًا ما يكون هذا الشيء قويًا إلى حد مذهل، ومن ناحية أخرى يمكنها أن تعلي من الإحساس بالذاتية تمامًا عن طريق تزايد قوة الحياة معطية المرء نوعا من الهدف والانتماء، ويقدم **Pierre Turquet** وهو شخصية مهمة في تحليل الجماعة في بريطانيا رأيًا معبرًا عن ذلك النوع من الخبرة عندما وصف تأثيرات الجماعة الكبيرة التي يتجمع فيها الناس بدون أجندة (برنامج) خاصة، فمن الشائع في هذه الجماعات أن تشعر بالذعر أو الطغيان ومن الشائع أن تسيطر مشاعر هذائية، وفي نفس الوقت من الممكن أن تقدم المجموعات الكبيرة فرصة لاستكشاف ما الذي يحدث عندما يتنحي المرء جانبًا عن الصراع للحفاظ على الهوية الفردية بغض النظر عن أي شيء، ويقدم **Turquet (1975)** قائمة بطرق عديدة يتم فيها تقويض محاولات الأفراد لأن يكونوا أعضاء في مثل هذه الجماعات بينما يبقون على إحساسهم بـــالانفصال. ويتم هذا التقويض عن طريق الضغوط المتنوعة للجماعة الكبري ذاتها، ويركز هذا على صعوبة الحفاظ على توازن بين قوي تدفع باتجاه الانصهار مع الجماعة (وبشكل أساسي إبادة الهوية الفردية) وبين تلك القوي التي تدعم نوعًا من الانفصال الاجتراري والذي لا يمكن للمرء أن يشعر بأي نوع من الصلات فيه، ويقول **Tarquet (P.155)** "إن مناخ

الجماعة الكبيرة يحمل معه سؤالاً: هل سيسمح الموقف بالتفاضل ولدرجات من الانشغال والاستغراق في هذا الموقف المفترض المستحوذ عليهم كليًا، أم أن مطالباته للاستسلام ستكون كاملةً شاملة؟" إن "الاتساع والرحابة الواضحة" للجماعة "يبدو أنها تعطي تجسدًا ماديًا لأخاييل العالم الداخلي [الفرد المجموعة] بأنه هو الآخر شاسع أو لا يمكن حصره وتطويقه أو أنه لا محدود" **(P.119)** مع ذلك الإحساس المصاحب بأنه أصبح مفقودًا في انعدام الشكل الذي يدمر إحساس الشخص بـــالاحتواء والاكتمال.

فالجماعة الكبيرة موقف خاص قد يؤكد بشكل زائد انعدام الشكل الذي وصفه **Tarquet**، ففي معظم المواقف الاجتماعية يستمتع الناس بالتركيب الهيكلي الذي تعطيه إياها الجماعة، وهي - بهذه الطريقة قد تعمل على دعم حس من الذات يترنح على حافة الانهيار، فالأشخاص الذين يفتقرون لحدودهم الداخلية ولهوياتهم المتماسكة قد يجدون أن المجموعة التي ينضمون إليها يمكنها مساعدتهم على البقاء عن طريق تقديم نوع من "الهيكل الخارجي" يجمع أجزاءهم معًا، ولكن خبرة الجماعة الكبيرة مع ذلك تقدم بالفعل بعد الاستبصارت لما قد يحدث في العديد من المواقف الاجتماعية، لأنها تكشف أمورًا عن الثقافة البحتة للجماعات وعما تفعله عندما تتخلي عن التظاهر بأنها متمحورة حول شيء آخر تمامًا. فللجماعات وظائف متعددة، فمثلا قد تقوم بتعريف واضح لمهام يجب إنجازها وهو شيء ينطبق على الجماعات الخاصة بالأعمال أو الجماعة المشتركة في علاج. ولكن عندما نفكر في ذلك "بوصفه بيئات عامة" فإن القصد من الجماعات هو في الأساس أن تكون جماعة - أن تعطي مساحة يجتمع فيها الأشخاص من أجل تحقيق بعض

احتياجاتهم، وفي هذه المساحات لا تكون المهمة الرسمية هى ما يهم بقدر ديناميات عضوية الجماعة وخبرة أن تكون في الجماعة، فهذه هى الخبرة التي تمت دراستها في تراث الدراسات السابقة عن الجماعة والذي ذكرناه قبلاً، والأمر الذي تكشفه هو أن الجماعات أماكن يصارع فيها الناس من أجل البقاء، فمن ناحية فعضوية الجماعة أمر ضروري إذا كان علينا ألا نبقي بمفردنا، ومن ناحية أخرى يمكنها أن تتحكم حتى إنها تعتدي على إحساسنا بالاستقلالية الحدودية ونخسر معنى أنفسنا بوصفنا ذواتٍ إنسانية منفصلة، ومن نفس الناحية قد يخفف من ذلك القيمة والمعني اللذان يمنحان لنا باعتبارنا أفرادًا عن طريق الخبرة المشتركة وأعراف الجماعة نفسها، ومن ناحية ثانيةً من الممكن أن يعني هذا أننا "مصابون بعدوي" مشاعر أشخاص آخرين أكثر من امتلاكنا لمشاعرنا.

المفارقة هنا أنه قد لا تكون فكرة جيدة أن نضع نظرياتنا عن تأثيرات المواقف الاجتماعية على أنها- بشكل ما- تحجب أو تمكن من المشاعر الخاصة "الحقيقية" ومن تركيب الهوية، فقد يكون الموقف فعليًا بالعكس، وهو أن تأتي المشاعر العامة أولاً ويتشكل الأفراد على إثرها، فالأمر ليس أننا كائنات منفصلة عليها أن تجد طريقها للتعامل مع النظام الاجتماعي – وهى الطريقة الفظة التي فكر بها **Freud** والعديد من معاصريه. فإجمالاً من المعقول أكثر أن نفكر في النظام الاجتماعي أولاً وأن نسأل كيف تصبح الذوات الفردية "محققة لذاتها" منه، فبوضع المشاعر في اعتبارنا لأنها اهتمامنا الأساسي (على الرغم من أنه يمكن القول بأمور مشابهة كثيرة عن موضوعات مرتبطة بذلك مثل- تكون الهوية أو الارتقاء الأخلاقي) فإن هذا

يقترح أن مماثلة ذلك بالعدوي هى مماثلة جيدة، فهى شيء مشتق من الخلفية الخارجية يتم تمريرها بين الناس وتحكم الطريقة التي يؤدون بها وظيفتهم، فبيئة الثقة تصيب الناس بعدوي الشعور بالاستقرار والأمن، والبيئة العدائية تصيبهم بعدوي القلق والهذاء والكراهية، والمحيط الذي لا يقدم أي "احتضان" يجعل الناس خائفين من قدرتهم على إدارة الشك ومن ثم ينتج شعور بالهلع عندما يواجههم التحدي أو التغيير، والمحيط الذي يمكن الاعتراف فيه بالخسارة ولكن تتم إدارتها ويسمح بـــارتقاء مشاعر الحزن والأمل معًا باعتبارها شكلاً إيجابيًا للتكافؤ، وإذا كان الأمر كذلك فإن نبرة المشاعر العامة للمواقف الاجتماعية التي يجد فيها المرء نفسه – وتفهم على أنها تعني كل شيء من الأسرة الخاصة والسياقات المؤسسية حتى مجالات سياسية واسعة تؤثر على مجموعة ومجتمعات مختلفة – هى ما يهم في صفة المشاعر الناشئة.

قد يفيد إعطاء مثال هنا، وهو مثال مأخوذ من أعمال الجمعية الدولية للتحليل النفسي (IPA) وهى منظمة يتوقع أن تكون على دراية كاملة بكيف قد تنغمر المشاعر عقلانية بينما لا يزال ينسي هذه الحقيقة في أوقات مهمة، وخلفية يجب أن نعرف أنه كان يوجد تاريخ كثيف من التحليل النفسي في ألمانيا في أثناء الحكم النازي وهو ما أدي إلى الطرد والترحيل الفعلي للمحللين النفسيين اليهود في الثلاثينيات من القرن الماضي ومعاملة بقية المحللين النفسيين من موقف المتعاونين مع العدو، وحيث إن نسبة كبيرة جدًا من مؤسسي التحليل النفسي بمن فيهم **Freud** كانوا من اليهود فإن مشاعر ما بعد الحرب عن ذلك دارت بشكل عالٍ ولم يتم تخفيفها بسبب الصمت الفعلي الظاهر للجمعية **IPA** عن الحدث لعقود عديدة، ففي عام **1985** تم عقد اجتماع

لمؤتمر IPA في هامبورج وكان الاجتماع يعقد مرة كل عامين، مما فرض فتح هذه الموضوعات المعنية، ومنذ ذلك الوقت أصبح هناك العديد من التواريخ والتحليلات لما كان يجري للأمثلة **(Cocks,1997,Frosh,2005)**، ولكن سواء كانت IPA باعتبارها منظمة قد تعاملت مع "مشاعرها" الخاصة في هذا الأمر هو موضوع آخر، وفي عام **2007** سنحت الفرصة مرة أخرى عن طريق وجود مجلس شيوخ IPA في برلين وكان ذلك بعد فترة طويلة جدًا من الحكم النازي، وقد نفكر في أن المحللين قد قدروا وأخيرًا أن يتعاملوا مع الموقف الصعب بحزم وبلا تردد في مواجهة ماضيهم المؤسسي، ولمساعدتهم على فعل ذلك قام محللان إسرائيليان وآخر ألماني بإدارة جماعة كبيرة مفتوحة في المؤتمر وأسموها "الوجود في برلين"، وهدفت إلى تمكين الأشخاص من وصف ومعالجة المشاعر التي قد يحسون بها برجوعهم بوصفهم محللين على أرض برلين، ما حدث كان تعليميًا جدًا ومعقدًا للغاية وتمت كتابته بالتفصيل عن طريق المحللين المسئولين عن المجموعة **(Erlich et al.,2009)**، وفي الواقع فإن منظمي المؤتمر وعلى الرغم من نواياهم الحسنة الشعورية أنشأوا موقفًا أعيد فيه تمثيل مشاعر مثيرة لذكريات من البيئة النازية.

ففي اليوم الأول للمؤتمر كانت المساحة المعطاة للجماعة صغيرة للغاية أدت إلى أن يتصارع الأشخاص للدخول إلى الحجرة مما تسبب في إغلاق الأبواب بعنف لتبقي الحشود في الخارج، ويقول **Ehrlich et al. (P.814):** (وفورًا ظهرت أشكال الترابط من قبل الجماعة لكونها "في مكان مكتظ كعربة البهائم" و"تم إغلاق الأبواب كما في غرف الإعدام بالغاز"، وفي اليوم التالي تم نقل الجماعة إلى مساحة واسعة، ولكن تصادف وأن كانت رواق

مركز المؤتمرات، والذي كان معناه أن الحرس يجب أن يكونوا موجودين على الأبواب الخاصة بغرف أخرى لمنع التدخلات من آخرين، ولم تكن هناك مقاعد كافية متاحة لذا قام الأشخاص بالبحث عن المزيد، "كان الصوت المعدني ذو الإيقاع السريع للكراسي التي كان يتم تفريغها من الحاملات يسمع بشكل متواصل وربطه العديد من الأشخاص بصوت القطارات" (المرجع نفسه)، ويعلق كاتب التقرير قائلاً (المرجع نفسه):

> إن الحالة الدرامية المتكشفة من المساحة التي كانت غير مناسبة بشكل لا يطاق، والتزويد بالكراسي وعدم الارتياح والظروف التي كانت على ما يبدو غير مناسبة- وكل ذلك عبر بطرق مؤثرة غير منطوقة عن جوانب ضرورية من "الوجود في برلين" تم استحضاره بصورة حية، ومحاولة تقديم مساحة للمشاعر والترابط استحضر صورة حية صور للمشاركين في الإغلاق العنيف لأبواب عربة الترحيلات وكذلك الصوت والإحساس الخاص بالقطارات، المطالب الغاضبة "للمرشد": القائد أو(**Fuhrer** بالألمانية) لأن يتصرف بشكل أكثر قوة من أجل إقرار النظام في موقف فوضوي، فالصرخات العدوانية والاعتراضات الموجهة لمصور المؤتمر الذي كان يحاول أن يلتقط صورًا وهكذا كان هذا المناخ من أشكال الترابط وإعادة ملخصه لأبرز الموضوعات في الحال، فهو يثبت ويشهد على الطريقة المؤثرة والحيوية للترابط والتعبيرات الرمزية والمشاعر عن ألمانيا النازية وفظاعتها.

وقد لاحظوا أيضًا "الحدوث الفعلي الحي لما قد نصفه بتطور معادلة السامية" (**p.820**) في محتوى جلسات الجماعة – الأمر الذي سهله المناخ

الانفعالي الذي كان شديدًا بشكل لا يصدق والذي تولد جزئيًا بسبب الفوضى في تنظيم الجماعة نفسها، ولكن الأمر الذي يجب التعليق عليه هنا ليس فقط السذاجة الملحوظة لمنظمي المؤتمر في عدم التحضير الأفضل لمثل هذه الخبرة بالجماعة المتوقعة والمليئة بـــالانفعال ولكن ملاحظة أنه على المستوى المؤسسي – أي على مستوى 'الجمهور' – أن **IPA** فشلت تمامًا وعلى مدار حوالي ستين سنة في مواجهة ميراث تاريخها تحت النازية، ومن ثم أنتجت ثقافة من الإنكار والخزي (معًا) والعدائية المتكررة تجاه ضحايا تلك الفترة – "المؤسسين اليهود"– جعلتهم مسئولين عن الألم والمرارة المستمرة للذكرى، ومن هنا يقترب من معاداة السامية، وعلى الساحة الجماهيرية المحددة التي تم فيها وضع هذا التاريخ ضمن البرنامج من أجل مواجهته، وفي منتصف المؤتمر والذي أخذ عنوانًا صريحًا وواضحًا له وموضوعًا وفكرة رئيسية "التذكر والتكرار والتخطي" تم إعادة تمثيل هذا الإنكار المستمر، وقد حدث ذلك على سبيل المثال عن طريق اختيار غرفة صغيرة مقترحين بذلك أن القليل من الأشخاص فقط سيحتاجون للمجيء، أو عن طريق الافتراض الضمني أن الحوار العقلاني قد يكون ممكنًا وقد يتعامل مع بقايا الشعور غير المرغوب فيه، إن ما أدت إليه هذه المعالجة المؤسسية كان موقفًا تدفق فيه الأشخاص بمشاعرهم، وفيه تم فرض هيكل التكرار على الملأ، وتم الشعور مرة أخرى بالحالات العقلية نفسها التي ميزت التعاون النازي (الخوف والاشمئزاز والعدائية والذنب والخزي والهذاء)، مؤديةً بذلك إلى بعض ذات النتائج (معاداة السامية مثلاً).

وليس هذا إلا مثالاً واحدًا تم اختياره لأنه يظهر كيف أن المشاعر العامة القوية من الممكن أن تحدث حتى في سياقات قد نتوقع أن يفهم الأشخاص فيها كيف يديرون تلك المشاعر، فما نصفه هنا ليس "اللاعقلانية"

ولكن هو بشكل ما معالجة عقلانية قوية تعمل، وفيها نرى أن الأشياء التي تحدث على المستوى الاجتماعي يتم الشعور بها من قبل كل من يشارك بها. وما يقترحه هذا أنه لا يوجد تقسيم حقيقي بين العام والخاص، فالهياكل التركيبية المؤسسية والاجتماعية هى سياقات يتم فيها إدارة المشاعر بشكل جيد تقريبًا ويتم فيها دفع الأشخاص وإثارتهم وتشجيعهم أو إسكاتهم. ونتيجة لذلك يعبرون في مشاعرهم عن ديناميات النظام الاجتماعي ذاته، فعندما رثي الناس ديانا وحدّوا عليها فقد أظهر هذا شيئًا عن التركيبات السوداوية للخسارة الموجودة في المجتمع البريطاني المعاصر، وكذلك عن الاندفاع الهيستيري بعض الشيء للمطالبة بأن تتم الوفاء بحاجات الناس في سياق كانت فيه السطحية والافتقار إلى الرعاية أمرًا سائدًا في المعالجة السياسية والثقافية. وعندما أعاد المحللون النفسيون مرة أخرى بشكل مصغر بعضًا من الموضوعات والأفكار الرئيسية المميزة للنازية كان ذلك لأنه لم يثبت أن التنظيم حولها قادر على التعامل بشكل كامل مع الحقائق التي ادعي أنها مجال الاهتمام الخاص به، فالمشاعر التي انغمسنا فيها هى غالبًا المشاعر التي قد لا نتكلم عنها بالضرورة، ولكن مع ذلك تم تمثيلها في مؤسساتنا العامة وهذا يجعل المشاعر العامة مقياسًا لما يحدث من تغييرات ومؤشرا عندما يكون هناك شيء خاطئ بالقطع.

١٠

اجعلني أشعر بتحسن من فضلك

بينما لم يوجد قط نقص في الأفكار عن الطريقة التي قد يحيا بها الناس حياة أفضل، فإنه ربما فقط منذ ظهور التحليل النفسي ازدهرت خدمات مهنية تمكن الناس من "الشعور بتحسن" ونمت هذه الخدمات لتكتسب وزنها الحالي في الحياة المعاصرة، وتهدف هذه الخدمات في الغالب إلى مساعدة الأشخاص للتغلب على مشاعر الحزن والقلق، ولكنها أيضًا تتسع لتواجه الهوس والبرانويا والذهان بالإضافة إلى كل ما يطلق عليه عامـــةً "مشاكل سلوكيـــة" و"اضطرابات الشخصية" وما يتعلق بها من مشكلات. ففي بعض النواحي تتبع الأسلوب التقليدي في التدخل عن طريق "كيف تعيش" باعتباره مشروعًا أخلاقيًا، وذلك بأن يكون ذلك موجها في أغلب الأحيان لتحسين نوعية العلاقات بين الناس وتمكينهم من التغلب على مصادر المنع الداخلية وبالتالي تمكنهم من أن يستمتعوا بتجربة الحياة الكاملة. هذا يعني أن هناك معنى مهما نجد فيه أن العمل على جعل الناس "يشعرون بتحسن" يحمل مجموعتين من الدلالات، أولها أن يشعر الفرد بأنه أقل كدرا وضيقًا (ينصب التحسن هنا على الشعور لدي الفرد)، وثانيًا: أن يطور ويضبط قدراته على الشعور بشكل أكبر وأكثر دقة ("فهم" مشاعر الفرد بـــشكل كامل أو إظهار قدرة أعمق للشعور بأي شيء عمومًا)، فمهارة العلاج النفسي التي يهتم بها هذا الفصل هى تعزيز "الشعور بشعور أفضل" بكلا المعنيين، وفي الحقيقة فإن من

الافتراضات الرئيسية للعديد من أشكال العلاج النفسي أن الشعور بشعور أفضل بالمعنى الثاني الخاص بتحسين نوعية الطريقة التي ينخرط بها الناس مع مشاعرهم ضرورية من أجل تحقيق شعور أفضل بالمعنى الأول- والشعور بأنهم أقل اضطرابًا وأكثر سعادة وراحة.

ومن الغريب أنه بينما أخذت الطرائق المعرفية السلوكية - التي تجعل العناصر الثانوية للمشاعر- شكلاً وحالة رسمية في المملكة المتحدة وبعض الدول الأخرى، فإن أكثر أنواع العلاجات اللفظية - وبخاصة تلك المتأثرة بالتحليل النفسي- هى التي لها ثقل ثقافي في تعزيز الخطابات الخاصة بالمشاعر، ودون أي انتقاد أو استنكار لطرح العلاجات قصيرة المدى والتي تهدف لإعطاء الناس مهارات معرفية أفضل لحل المشكلات مما قد يتيح لهم الاستمرار في حياتهم، فمن المثير للاهتمام أن نلاحظ أنه عندما يتم عمل استطلاعات الرأي عمّا نريده من خدمات الصحة النفسية يكون الطلب ذو المبدأ الثابت هو وجود قدر متاح أكبر من "العلاجات الكلامية"، وهذا لا يستبعد أو يبطل بالضرورة العلاجات المعرفية لأن التناقض الموجود هو في الحقيقة بين التناول والمذاهب النفسية من ناحية والعلاج الدوائي من ناحية أخرى، ولكنه يقترح أن هناك مفهومًا شائعًا بأن المشاعر يتم التعامل معها بشكل أفضل من خلال العلاقات، ولو لزم الأمر فقد يعني هذا العلاقة المهنية مع المعالج النفسي والاستشاري النفسي، وسواء كان الحال أن هذه العلاجات النفسية تحقق المكاسب التي يبحث الناس عنها فعليًا (الدعم من نتائج دراسات التحليل النفسي ليس مؤثرًا بشكل لافت على الرغم من أن المذاهب المرتكزة والمستمدة من التحليل النفسي لديها قاعدة أقوي من الأدلة

(Frosh, 2006; Roth and Fonagy, 2005) – ويبدو أن الطلب الذي يقول "اجعلني أشعر بالأفضل" هو طلب والتماس بين شخصي، وبينما قد يتقبل الناس أحيانًا وبكياسة أي تدخلات قد تبعد عنهم الألم فإن هذا التفضيل سيكون لتلك التدخلات القائمة على علاقات إنسانية.

ومن بين الأسئلة العديدة التي قد نطرحها للاستفسار عن ذلك نجد سؤالين أساسيين: ما نوع العلاقة التي نتكلم عنها، وإذا كان لها تأثير مفيد على المشاعر فما "الآليات" التي قد يحدث ذلك من خلالها؟ فحتى في إطار التحليل النفسي لا توجد إجابة واحدة لأي من هذه الأسئلة. وإذا شملنا نسقًا كبيرًا من العلاجات النفسية التي تتنافس مع بعضها البعض يصبح المجال محلاً للنزاع بشكل كبير، ومن بعض النواحي المهمة فإن الجدال هنا ليس بين نماذج مختلفة من العلاج النفسي بقدر ما هو بين فلسفتين مختلفتين للاهتمام، الأولى وسيلية يحكمها "كل ما يجعل الأمور تنجح"، أما الفلسفة الثانية فمن الممكن أن يطلق عليها أخلاقية متعمدة، ويتم التركيز فيها على الأمور التي لها علاقة بتحقيق مواجهة ملحوظة أكثر من أي نتيجة بعينها، ويوازي هذا الفرق بين القراءتين المختلفتين لمعني "اجعلني أشعر بتحسن" التي ذكرناها سابقًا، فالادعاء هو لو أن "الشعور بشعور أحسن" هو بيان وإفادة عن صفة مقدرة الشخص على الشعور فنحن إذن في مجال الأخلاق أكثر من المعالجة والشفاء، ويؤدي ذلك توجهًا خاصًا جدًا نحو العلاج النفسي والأبحاث المتعلقة به، فـالتوجه الوسيلي – على سبيل المثال – يركز على ما ينبغي فعله لتحسين كفاءة العلاج من حيث حل الأعراض وإشراك المرضي والقياسات الذاتية للنواتج العلاجية- والتي جميعها تكوّن ما قد يتقبله أي شخص بمعقولية على أنه مجموعة مهمة من المؤشرات لما إذا كان

العلاج قد أحدث فرقًا، والشيء الذي ينتج من هذه الدراسات هو أن الدرجة التي يوافق بها المعالج توقعات المريض أمر مهم، وأن التنظيم وضبط الخطي بدقة والوضوح وربما "الواجباتِ المنزلية" وكذلك المهمة السلوكية جميعها من الأمور المهمة، وأن تنسيق مشكلات المريض وملاءمتها مع التناول العلاجي المحدد الذي تم اختياره يكون مفيدًا في ظروف إكلينكية عديدة يمكن تمييزها، وأن الملامح المميزة "لشخصيات" المعالجين الجذابـــة (كالتعاطف والدفء والأصالة باعتبارها أكثر هذه الصفات شهرة) جميعها تسهل إحراز التقدم العلاجي الجيد وخاصةً مع المرضي الذين لديهم بالفعل رأسمال ثقافي من النوع الملائم الذي يمكنهم من فهم ما يدور **(Roth and Fonagy,2005)**. فالتوجه الأخلاقي لا يخالف بالضرورة هذه النتائج، على الرغم من أن له بالفعل توجهًا منفرًا لتَقَبُّلِ وضع متزمت يدعي فيه أن كل محاولات قياس النواتج لم تدرك القصد الرئيسي للعلاج النفسي ذاته، ولا يبدو ذلك أمرا يمكن الدفاع عنه بشدة، فإذا دخلنا في عقد لتقديم "علاج نفسي" للناس وفشلنا بشكل روتيني في مساعدتهم على تحسين مشاعرهم بالمعنى البسيط وذلك بتخفيف وتسكين المشكلات التي يخبرونها ويعايشونها، فمن الصعب أن نزعم أن العلاج كان ناجحًا. إن نقاء الوسيلة لا يبرر عدم وجود الغايات النافعة وخاصة عندما يظهر أنه يتم الحفاظ على الطريقة التي تستخدمها في وجه الأدلة الخاصة بـــفاعليتها على أساس من المعتقدات التقليدية والرغبة في خدمة مصالح ذاتية للبقاء على مراقبة المنظمات التدريبية والمهنية وضبطها. ونري أن المزيد من الدقة الوسيلية والمباشرة والاستعداد لإمعان النظر وتغيير ممارستنا في ضوء الخبرة والدليل- أينما وجد- قد يفيد الجميع.

وعلى الرغم من ذلك فهناك أمر مهم عن المذهب "الأخلاقي"؛ إذ إنه بحاجة لأن نفحصه هنا، وهو- إلى حد ما - وظيفة افتقاره للاهتمام بالنواتج -

في أنه ينزع للاهتمام بوصف ما يدور بين المريض والمعالج في حد ذاته بمعنى اهتمامه بالظروف التي تثير وتوقظ العلاقات التي تحدث فرقًا - أي العلاقات التي يتم الشعور فيها بشيء مهم - العلاقات التي يحدث فيها شيء، وبطريقة ما يعني ذلك أن هذه الأنواع من التوجهات والمذاهب - التحليل النفسي 'المحض' على سبيل المثال- تتوقف عن كونها علاجات نفسية، فهى بدلاً من ذلك محاولات تنقل لنا شيئًا عن العملية العلائقية ذاتها، فاستثمارها يكون في استكشاف ظروف المشاعر والعلائقية أكثر من إحداث أي تغيير بعينه. ومن المفارقات أنه بسبب الانعكاسات الجوهرية الأساسية للذاتية الإنسانية التي تعني أن فهم الناس وتجربتهم في ذاتهم يتغير بشكل ترادفي، فإن هذا النوع من التناول التحليلي الاستكشافي قد يكون له بالفعل تأثيراته القوية ولو لم يستهدف بالضرورة أعراضًا محددة أو جوانب من الوظيفة الإشكالية، ومادام تم الإدراك والاعتراف - مثلاً - بأن مرضي التحليل النفسي من الممكن أن يصبحوا "معتنقين" لمذهب التحليل النفسي بمعنى أنهم بعد فترة يرون العالم من منظور نظرية التحليل النفسي ومن منظور تجربتهم الخاصة بالتحليل النفسي. ومن مثل هذه الأمور يتكون العديد من المحللين النفسيين بالفعل. ويهدف التحليل التدريبي الذي يمرون به إلى مساعدتهم في التخلص من العناصر العصابية في تركيبهم النفسي وأيضًا تزويدهم بخبرة معيشة للتبادل العاطفي التي تعاش في التحليل النفسي، عمليًا حتى يكونوا أكثر راحة في استخدام مشاعرهم دليلاً مرشدًا لما يحدث في علاقتهم مع مرضاهم. ولكن ما تفعله أيضًا هو خلق نظام عقلي لدي المحللين من الصعب جدًا عليهم أن يغيروه، وهى من النوع الذي يمكن أن يصبح فيه حقيقة التحليل النفسي ذاته بديهية واضحة (بشكل مبالغ فيه أحيانًا)، وكثيرًا ما تم انتقاد ذلك - إلى حد ما- لأنه يعزز ضيق الأفق وكذلك أيضًا حدوث مجموعة من المعارك المهلكة بين

المحللين والتي يغذيها الإخلاص والولاء) وفي بعض الأحيان العدائية) لهؤلاء الذين دربوهم أو حللوهم أكثر من الاهتمام العلمي الجاد بتقدم المعرفة الخاصة بالتحليل النفسي، أي إن التحليل يحدث مشادات على السلطة أكثر من الحقيقة، وقد تم أيضًا انتقاد خبرة التحليل النفسي بالنظر إليها على أنها مناهضة للعلم بطبيعتها بل ولاعقلانية. ويثير عالم الأنثروبولوجيا **Ernest Gellner (1992)** هذه النقطة بقوة في زعمه أن التحليل النفسي (خبرة صوفية)، فالأمور التي يختلف فيها عن الأشكال الأخرى من التصوف ليست في المنزلة العلمية له، ولكن في استخدامه لوسائل صوفية للحصول على المعرفة عن العالم الطبيعي وليس العالم الروحاني، ويشير **Gellner** هنا إلى المقدرة الطرحية للتحليل النفسي، إذ إن إحدى الميزات الاستثنائية للتحليل النفسي أن المعرفة تأخذ مكانة كل من التقدم "العلمي"- في تعقب فهم الوظيفة العامة للذات الإنسانية واللاشعور وعلم الأمراض النفسية وهكذا- وأيضًا باعتباره مسارًا للتغيير الشخصي. فمن خلال ذلك النوع من المعرفة الخاصة بالتحليل النفسي والتي تعرف "بالاستبصار" يكون التأثير العلاجي للتحليل النفسي، وأيضًا من خلال هذا النوع من "الاستبصار" فقط يمكننا أن نقدر تمامًا التحليل النفسي ذاته.

إن الجدال حول المنزلة العلمية للتحليل النفسي ليس هو المقصد هنا في الحقيقة (انظر **Frosh, 2006**)، والشيء الأهم هو فكرة أن معتقدات الناس ليست فقط هى التي يمكن تحولها من خلال عملية ممنهجة للمواجهة، ولكن في الطريقة التي يشعرون بها تجاه الأمور، ومن الواضح أن هذا شكل من أشكال الإقناع وكثيرًا ما يتم تفسيره بهذه الطريقة (للأمثلة **Frank and Frank, 1993**) مما يجعله يبدو سيئ السمعة إلى حد ما - ورغم كل شيء فالإقناع هو لغة للدعاية والإعلان والتسويق أكثر من كونه لغة للرعاية، إلا

أن ما يتم تعلمه فورًا من منظور التحليل النفسي هو أنه لو حدث التغيير حقًا ولو كان الإقناع هو آليته إذن فمعني الإقناع يجب أن يكون أكثر تفصيلاً من ذلك النوع من التأثير على الشهية والسلوك الذي يركز عليه التسويق. فمساعدة الشخص أن يشعر بشعور أفضل تحتاج خبرة الطرح، حيث لا يوجد فقط تغيير في التفكير لكن أيضًا في شيء قد يكون علينا أن نسميه "البناء الداخلي"، ولو كانت هذه هى الحالة فإن القدرة على الشعور والطريقة التي يشعر بها المرء هى جوانب متجذرة بعمق في كل منا مع مجموعة معقدة من المحددات بما في ذلك الخبرة الارتقائية والظروف الاجتماعية - إذن يتطلب نقل الشعور في أي شيء آخر غير الطرق التي تكون عابرة وسريعة الزوال بشكل أكبر حدوث شيء يغير الأنماط الثابتة طويلة المدى للكينونة. وبـــإدراك ذلك والتسليم بأن المحللين النفسيين يضعون مقياسًا عاليًا زاعمين أن التغيير يعتمد على "استبصار" من نوع خاص جدا، "فالاستبصار" هو إدراك معرفي لحقيقة الصراع اللاشعوري مصحوبًا بإعادة تنظيم انفعالية للحياة النفسية حول هذا الإدراك، فالمعرفة العقلية ليست كافية، فالوعي المستبصر الجديد يجب أن يتم اختباره بالكامل لكي نستطيع أن نقول إنه معرفة حقيقية، ومن الممكن أن يضم ذلك مدة مطولة من "التخطي" حتى بعد تحقيق الوعي العقلي - والذي يعني سلوكهم بالنظر إلى مشاعرهم (كالقول 'أنت تتصرف بطريقة عدائية فعلاً تجاهي، وأعتقد أن لهذا علاقة بوالدتك') عادة لا يعد كافيًا لتغيير أي شيء (على الرغم من أنها طريقة نافعة لإثارة الجدال). ويقترح أيضًا أن عملية المشاعر لا يمكن أن تكون أبدًا عملية عقلية محضة، فيجب أيضًا أن تعاش بطريقة ما - بدرجة معينة من الشدة، ويصعب تحقيق هذا التوازن.

ويتضمن التغير العلاجي عملية انعكاس الخبرة التحليلية، لذا يتطلب وجود مسافة معينة، ولكنه يتطلب أيضًا إعادة تنشيط تلك التجربة لكي يشعر المرء - إلى حد ما - وكأنه يمر بها مرة أخرى.

إن وصف ما يستتبعه التغيير يؤكد أهمية العلاقة في العلاج النفسي. ولكن كيف يمكن أن يتم إنتاج شيء عميق كالتغيير الشخصي عن طريق شيء عادي للغاية مثل التحدث إلى شخص لا نعرفه إطلاقًا بطريقة حسنة؟ وقد تكون الإجابة التي سيعطيها لنا معظم المعالجين النفسيين أن العلاقة التي توجد مع المريض تصل إلى أكثر مما يبدو للعيان، فهى تحمل العناصر الوجدانية وعناصر الخيال الموجودة في العلاقات الأخرى وكذلك الموجودة في الأجزاء الأكثر أهميةً ووضوحًا في الوجود النفسي للمريض. تلك العناصر التي قد تسبب المشاعر الصعبة التي تؤرق المريض والتي غالبًا ما تكون خفية، أما المصطلح الخاص الشائع بين المعالجين الذين يفكرون بطريقة التحليل النفسي فهو "الطرح".

وكما ذكرنا في الفصل الثامن فهناك طرق متنوعة يتم بها تنظير الطرح في إطار التحليل النفسي، والطريقتان الرئيسيتان هما طريقة **Freud** "الكلاسيكية" والمدارس التابعة لـــ **Klein**، فالأولى تنظر له على أنه ظاهرة يتم بها "تضليل" المشاعر التي كان يجب أن تتوجه لأشخاص مهمين في الماضي لتحدث في الحاضر ولتهبط على المحلل الذي يجد نفسه - من ثم مختارًا لأن يملأ أدوارا معينة في حياة المريض ولأن يكون مستقبلاً لمشاعر أكثر شدة مما يمكن أن يسوغه الموقف، وأحيانًا ما تكون مشاعر حب شديدة ولكنها غالبًا ما تستتبع الكراهية أيضًا. وتملي هذه المشاعر اللاشعورية من

الماضي استجابات لاعقلانية للحاضر، وبالفعل هذا ما يكشفهم بوصفهم مشاعر طرح – لأن توقدها خارج الإطار ليس متوافقا وما يتطلبه الموقف. ويزعم **Freud (1926,p.226)** أنه على الرغم من أن الطرح يتم اختباره من قبل المريض بشكل حقيقي، وعلى أنه يشير إلى شخص المحلل فإنه لا علاقة له بالتفاعلات الجارية في الواقع ولكنه – بالفعل– إعادة بناء لمشاعر الطفولة، ومن هنا يظهر بصورة مفيدة للمحلل "نواة تاريخ الحياة الحميمية [للمريض"]، وتحت هذه الظروف فإن العلاقة مع المحلل خادعة في أن المريض يحيا هذه العلاقة "وكأنها" عن شيء آخر أو مع شخص آخر، وهذا ما يعطي قوة للتفسيرات التي يستخدمها المحلل: فهي تحدث في سياق علاقة مشحونة للغاية والتي تستمد طاقتها ليس فقط من الاهتمامات الحاضرة لكن من تكرار الماضي. ولذا فإن قوة العلاج النفسي تكون في العمل على ما يبدو أنه علاقة مهنية جارية، فإن المحلل يقوم بالفعل بالتمكين من إحياء الظروف التي تثير المعاناة وإعادة بنائها بأشكال جديدة مع فهم أعمق لما كانت تدور حوله.

والطريقة الثانية لفهم الطرح كانت أكثر الصفات المميزة لتفكير متبعي **Klein**، فما نجده من التدقيق والبحث العلمي لعملها مع الأطفال ومن المقترحات والتضمينات النظرية لفهمها للوجود الحاضر للأخاييل اللاشعورية فإن الطرح يفهم من قبل **klein** على أنه عملية تم فيها تجسيد (إسقاط) الانفعالات الآنية وأجزاء أخرى من الذات على العلاقة مع المحلل بشكل أساسي من أجل التعامل مع القلق ولكي تمكن النشاط العلاجي من الحدوث. ويقول **Bob Hinshelwood (1991, p.465)** معلقًا على ما يفعله المحللون من أتباع **Klein** فعليًا في عملهم العيادي: "لقد أصبحت ممارسة التحليل النفسي من قبل

أتباع Klein فهمًا للطرح باعتباره تعبيرًا عن تخييل لاشعوري حاضر وناشط في نفس مكان اللحظة الخاصة بالتحليل وزمانها"، ولا يعني هذا أن متبعي Klein يتجاهلون البعد التاريخي لنشاط الطرح، ولكننا لا نرى عندهم أن الطرح لا يعد نوعًا من "الخطأ" الوجداني- المعرفي بل إنه عملية وفقًا لها تتصدر الانفعالات الآنية وأنـــواع التمثل الذاتـــي - التي غرستها خبرات الماضـــي بالطبع، ولكنه وعلى الرغم من ذلك حي وينمو الآن، وهذا يعني أن التحليل ليس مهتمًا بشكل كبير بما قد تشير إليه المشاعر تجاه المحلل من أمور في الماضي بالنظر إلى الأشخاص والمواقف التي قد تعيدها من جديد. أما التفاعل بين المريض والمحلل فإنه يفهم على أنه متشبع بعناصر لاشعورية مثل جوانب منبوذة في الذات أو الاندفاعات المسببة للقلق. وهذه تثير مشاعر قوية حقيقية في سياق العلاقة التحليلية، ويعني هذا أنه بدلاً من خرق خداعات الطرح- كأن تكون ضمنية كما تناولها **Freud** - فإن أتباع **Klein** يستخدمون الطرح للعمل مباشرة على المشاعر التي يثيرها، ويقال إن - بوجه خاص- مقدرة المحلل على تحليل المشاعر المستحثة في ذاته - من قبل المريض - تمكن المحلل من فهم ما يوصله المريض- باعتباره جزءًا من التبادل البين ذاتي، فالعمل مباشرة مع الطرح يعني أن ذلك يمكن استكشافه تحت ظروف آمنة نسبيًا(لأنهم محدودون بالموقف العيادي) ولكنها في نفس الوقت شديدة للغاية.

إن هذا التجمع للمحدودية وذلك النوع من التأثر هو الذي ربما يجعل من الممكن التفكير في الطريقة التي يمكن بها مساعدة المشاعر على التغيير. فما يتطلبه الأمر هنا هو وجود مساحة للمشاعر التي غالبًا لا يمكن مواجهتها

أو على العكس- لا يمكن التحكم بالطريقة التي تقتحم بها - يتم فيها جعل هذه المشاعر محتملة في حضور الآخر ووجوده حتى يمكن التفكير بها وجعلها ملائمة أكثر للعيش بها، أحد طرق التعبير عن هذا في التراث الحديث من الدراسات مرتبط بما يسمي "الطرف الثالث" (مثال، **Benjamin, 2004**). وهذا يأخذ العلاقة العلاجية القياسية المكونة من شخصين لمستوي آخر ويقول بأن ما يخلقه المعالج والمريض أكثر من مجرد بيئة يحدث فيها التواصل بين ذاتين مستقلتين، بل يتم بناء مساحة ثالثة يتم فيها مزج العناصر اللاشعورية للمريض بتلك الخاصة بالمحلل بطريقة إبداعية ومحتواه قبل أن يتم "استردادها" من مسببها. وتعد الظواهر الانتقالية الشهيرة التي وصفها **Winnicott** **(1953)** نموذجًا لذلك تم مدها لتصل لفكرة "المساحة الانتقالية": وهى مساحة محتملة متوسطة يمكن فيها أن يجتمع الواقع بالخداع حتى يمكن أن يحدث التجريب ويمكن التعبير عن الأخاييل وإدارتها. ففي سياق من الثقة والعلاقة الآمنة يعني هذا أن الشخص المعنى - الطفل أو المريض - يمكنه استكشاف مشاعره بخوف أقل من المعتاد مستندًا على انتباه أحد الوالدين أو المعالج، فإذا أتيح لهذا الأمر أن يحدث فإنه يجعل من الاحتمالات الكبري إمكانية مواجهة مشاعر مقلقة وأنه يمكن التعبير عن المشاعر غير المريحة ومن الممكن أن يصبح الشعور نفسه معقولاً. ومن المفترض أن ينبع "الشعور بتحسن" من ذلك بكل ما يحمله من تعقيدات: كتعميق المشاعر وتحسين نوعيتها واعتدالها وتخفيف مشاعر الألم وزيادة الحس الواقعي لما تؤدي إليه المشاعر، وهذا يؤدي لوعي أكثر دقة لما تفعله المشاعر وكيفية عملها داخليًا وعلائقيًا.

فالطلب الذي يقول: "اجعلني أشعر بتحسن" هو طلب مهم، وقد ركز هذا الفصل على بعض آليات العلاج النفسي المهني المتخصص ولكن دروسه ليست مقيدةً بذلك الموقف. وذلك لأنه أولاً: هناك نقاش وجدال منطقي معقول

يمكن استدامته يقترح أن الطرح والظواهر بين الذاتية المرتبطة به تحدث خارج العيادة وخاصة في المواقف الحميمية. فالناس كثيرًا ما ينظرون إلى الآخرين من غير المهنيين المتخصصين لمساعدتهم فيما يتعلق بمشاعرهم، وعندما يحدث ذلك فإن القوانين العامة عن الاحتواء والانعكاس الانفعالي تنطبق هنا، ولذلك فإن الطرح العلاجي مثال نموذجي خاص لشيء نجده جميعًا حولنا كلما استخدمنا شخصًا آخر لمساعدتنا في فهم مشاعرنا. ولسوء الحظ وفي الكثير من الأوقات يكون من الصعب جدًا على المحاورين تحمل عبء وثقل التوقعات والمطالبات التي تأتي مع ذلك الأمر، ولكن عندما يمكن ذلك فقد يحدث لأن تأثير كرمهم وسماحتهم إضافة إلى مشاعرهم لها قوة استثنائية. وثانيا: "فالشعور بشعور جيد" ليس فقط مسألة حل أمور لاعقلانية أو التعامل مع الصدمات، توجد أدلة كثيرة على أن الظروف الفعلية لحياة الأشخاص تضفي معظم التأثير على الطريقة التي يشعرون بها، وقد يكون تحسين هذه الظروف هو الطريقة الوحيدة لجعل شخص يشعر بشعور أفضل بشكل حقيقي، ويعد هذا مسوغًا كبيرًا لبرامج الإصلاح الاجتماعي التي تعارض عدم المساواة والظلم والفقر والتسخير والاستغلال. ولا نحتاج أن نقول إن هناك أيضًا توجهًا كبيرًا بين المعالجين النفسيين وعلماء النفس وآخرين لأن ننسي الأمر. وأخيرًا يجب أن نكون واعين به أن المشاعر ليست شيئًا. فهى تشبه كثيرا المؤشر على أننا مازلنا أحياء، لذلك فعندما يطلب أحدهم أن نجعله يشعر بشعور أفضل فإن السؤال الذي يتم طرحه يتعلق بنوعية الحياة التي يمكن أن يتم تقديمها لهم، وما الذي يمكن أن يطلب منهم إدارته، وما الذي يفوق التحمل، وما الذي يريدونه من الآخرين، وما الذي يقدر كل منا على أن يقدمه للآخرين. يبدو هذا الطلب التماسًا متمركزًا حول الذات فقط، ولكن ربما يمكن أيضًا فهمه باعتباره طلبًا أخلاقيًا ومحاولة أخرى للتعبير عما يمكن أن يصبح "حياة جيدة".

REFERENCES

Agamben, G. (1995) *Homo Sacer: Sovereign Power and Bare Life*. Stanford: Stanford University Press.

Ahmed, S. (2008a) The Happiness Turn. *New Formations*, 63(Winter 2007–8): 7–14.

——(2008b) Multiculturalism and the Promise of Happiness. *New Formations*, 63(Winter 2007–8): 121–37.

——(2010) *The Promise of Happiness*. Durham: Duke University Press.

Austin, J. (1962) *How to Do Things with Words*. Oxford: Clarendon.

Baraitser, L. (2009) *Maternal Encounters: The Ethics of Interruption*. London: Routledge.

Benjamin, J. (1998) *Shadow of the Other: Intersubjectivity and Gender in Psychoanalysis*. New York: Routledge.

——(2004) Beyond Doer and Done to: An Intersubjective View of Thirdness. *Psychoanalytic Quarterly*, 73: 5–46.

Bion, W. (1962) *Learning from Experience*. London: Heinemann.

Bowlby, J. (1969) *Attachment and Loss*. London: Hogarth Press.

Butler, J. (1995) Melancholy Gender/Refused Identification. In Berger, M., Wallis, B. and Watson, S. (eds) *Constructing Masculinity*. London: Routledge.

——(2004) *Precarious Life*. London: Verso.

——(2005) *Giving an Account of Oneself*. New York: Fordham University Press.

Clément, C. (1994) *Syncope: The Philosophy of Rapture*. Minneapolis: University of Minnesota Press.

Cocks, G. (1997) *Psychotherapy in the Third Reich*. Oxford: Oxford University Press.

Cohen, S. (2001) *States of Denial: Knowing About Atrocities and Suffering*. Oxford: Polity.

Colebrook, C. (2008) Narrative Happiness and the Meaning of Life. *New Formations*, 63(Winter 2007–8): 82–102.

Damasio, A. (2003) *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow and the Feeling Brain*. London: William Heinemann.

Erikson, E. (1956) The Problem of Ego Identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4: 56–121.

Erlich, H.S., Erlich-Ginor, M. and Beland, H. (2009) Being in Berlin: A Large Group Experience in the Berlin Congress. *International Journal of Psychoanalysis*, 90: 809–25.

Evans, D. (1996) *An Introductory Dictionary of Lacanian Psychoanalysis*. London: Routledge.

Fenichel, O. (1946) Elements of a Psychoanalytic Theory of Anti-Semitism. In Simmel, E. (ed) *Anti-Semitism: A Social Disease*. New York: International Universities Press.

Fonagy, P. and Target, M. (2007) The Rooting of the Mind in the Body: New Links between Attachment Theory and Psychoanalytic Thought. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 55: 411–56.

Foucault, M. (1979) *Discipline and Punish*. Harmondsworth: Penguin.

Frank, J. and Frank, J. (1993) *Persuasion and Healing*. Baltimore: Johns Hopkins.

Frankl, V. (1946) *Man's Search for Meaning*. New York: Beacon Press.

Freud, S. (1900) The Interpretation of Dreams. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume IV (1900): The Interpretation of Dreams (First Part)*, ix–627.
——(1913) Totem and Taboo. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIII (1913–1914): Totem and Taboo and Other Works*, vii–162.
——(1917a) Mourning and Melancholia. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914–1916): On the History of the Psycho-analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works*, 237–58.
——(1917b) Introductory Lectures on Psycho-analysis. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XVI (1916–1917): Introductory Lectures on Psycho-analysis (Part III)*, 241–463.
——(1920) Beyond the Pleasure Principle. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XVIII (1920–1922): Beyond the Pleasure Principle, Group Psychology and Other Works*, 1–64.
——(1921) Group Psychology and the Analysis of the Ego. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XVIII (1920–1922): Beyond the Pleasure Principle, Group Psychology and Other Works*, 65–144.
——(1923) The Ego and the Id. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX (1923–1925): The Ego and the Id and Other Works*, 1–66.
——(1926). The Question of Lay Analysis. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety, The Question of Lay Analysis and Other Works*, 177–258.
——(1930) Civilization and its Discontents. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XXI (1927–1931): The Future of an Illusion, Civilization and its Discontents, and Other Works*, 57–146.
Frosh, S. (2005) *Hate and the Jewish Science: Anti-Semitism, Nazism and Psychoanalysis*. London: Palgrave.
——(2006) *For and Against Psychoanalysis*. London: Routledge.
——(2011) The Relational Ethics of Conflict and Identity. *Psychoanalysis, Culture and Society*, forthcoming.
Frosh, S., Phoenix, A. and Pattman, R. (2000) 'But It's Racism I really Hate': Young Masculinities, Racism and Psychoanalysis. *Psychoanalytic Psychology*, 17: 225–42.
Gellner, E. (1992) Psychoanalysis, Social Role and Testability. In Dryden, W. and Feltham, C. (eds) *Psychotherapy and Its Discontents*. Milton Keynes: Open University Press.
Hemmings, C. (2005) Invoking Affect: Cultural Theory and the Ontological Turn. *Cultural Studies*, 19: 548–67.
Hinshelwood, R. (1991) *A Dictionary of Kleinian Thought*. London: Free Association Books.
Klein, M. (1957) Envy and Gratitude. In Klein, M., *Envy and Gratitude and Other Papers*. New York: Delta, 1975.
Kosofsky Sedgwick, E. (2003) *Touching Feeling*. London: Duke University Press.

Kristeva, J. (1982) *Powers of Horror: An Essay on Abjection*. New York: Columbia University Press.
——(1989) *Black Sun*. Columbia: Columbia University Press.
Lacan, J. (1972) *The Seminar of Jacques Lacan XX: Encore*. New York: Norton.
Laplanche, J. (1999) The Unfinished Copernican Revolution. In Laplanche, J., *Essays on Otherness*. London: Routledge.
Lasch, C. (1979) *The Culture of Narcissism*. London: Abacus.
Layard, R. (2005) *Happiness: Lessons from a New Science*. Harmondsworth: Penguin.
Lazarus, R.S. (1983) The Costs and Benefits of Denial. In Breznitz, S. (ed) *The Denial of Stress*. New York: International Universities Press.
Lingis, A. (1994) *The Community of Those Who Have Nothing in Common*. Indianapolis: Indiana University Press.
Marcuse, H. (1965) *Negations*. Harmondsworth: Penguin.
Maslow, A. (1954) *Motivation and Personality*. New York: Harper.
Massumi, B. (2002) *Parables for the Virtual: Movement, Affect, Sensation*. London: Duke University Press.
Matthis, I. (2000) Sketch for a Metapsychology of Affect. *International Journal of Psychoanalysis*, 81: 215–27.
Riviere, J. (1936) On the Genesis of Psychical Conflict in Earliest Infancy. In Riviere, J. *Collected Papers 1920–1958*. London: Karnac.
Roth, A. and Fonagy, P. (2005) *What Works for Whom?* New York: Guilford.
Rustin, M. (1991) *The Good Society and the Inner World*. London: Verso.
Sandler, J., Dare, C. and Holder, A. (1973) *The Patient and the Analyst*. London: Maresfield Reprints.
Schachter, S. and Singer, J. (1962) Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review*, 69: 379–99.
Searle, J. (1980) Minds, Brains and Programs. *Behavioural and Brain Sciences*, 3: 417–57.
Seligman, Martin E.P. (2002) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Simon and Schuster.
Turquet, P. (1975) Threats to Identity in the Large Group. In Kreeger, L. (ed) *The Large Group*. London: Karnac.
Winnicott, D.W. (1949) Hate in the Counter-transference. *International Journal of Psychoanalysis*, 30: 69–74.
Winnicott, D.W (1953) Transitional Objects and Transitional Phenomena – A Study of the First Not-me Possession. *International Journal of Psychoanalysis*, 34: 89–97.
Winnicott, D.W. (1958) The Capacity to Be Alone. *International Journal of Psychoanalysis*, 39: 416–20.
Winnicott, D. (1969) The Use of an Object. *International Journal of Psychoanalysis*, 50: 711–16.
Winnicott, D.W. (1975) *Through Paediatrics to Psycho-analysis*. London: The Hogarth Press.
Wordsworth, W. (1815) Surprised by Joy – Impatient as the Wind. In Gardner, H. (ed) *The New Oxford Book of English Verse*. Oxford: Clarendon, 1972.

المؤلف في سطور:

ستيفن فروش Stephen Frosh

أستاذ علم النفس ورئيس قسم الدراسات النفسية والاجتماعية في Birkberk College بجامعة لندن، وقد عمل سابقا استشاري علم النفس الإكلينيكي في Clinic Tavistock بلندن.

المترجم فى سطور:

عبد الله عسكــر

أستاذ علم النفس والتحليل النفسى بكلية الاداب – جامعــة الزقــازيق، نشر أكثر من ثلاثين بحثا فى ميدان علم النفس الإكلينيكى والتحليل النفــسى وأكثر من عشرة كتب متنوعة، وأشرف وناقش أكثر مــن ثمــانينن رســالة ماجستير ودكتوراه، وعمل فى العديد من الجامعات العربيــة، كمــا عمــل استشاريا للصحة النفسية ورئسا لأقسام التأهيل بمستشفيات الأمل بالسعودية، كما شغل منصب رئيس قسم علــم الــنفس ووكيــل كليــة الآداب بجامعــة الزقازيق، ومدير لمشروع التخطيط الاستراتيجى بجامعةة الزقازيق، ومراجع معتمد لنظم جودة التعليم العالى، وعضو مؤسس ونائب رئيس مجلــس إدارة الجمعية المصرية للتحليل النفسى، وعضو اللجنة العلمية لترقية أساتذة علــم النفس، وعضو لجنة علم النفس بالمجلس الأعلى للثقافة، وحصل على جائزة جامعة الزقازيق التقديرية فى العلوم الاجتماعية.

التصحيح اللغوى: نهلة فيصل

الإشراف الفنى: حسن كامل

